

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: M7503
Studijní obor Tělesná výchova a zeměpis
(kombinace)

**JUDO JAKO DOPLŇKOVÝ SPORT NA ZÁKLADNÍCH
ŠKOLÁCH**

**JUDO AS A COMPLEMENTARY SPORT IN ELEMENTARY
SCHOOL**

Diplomová práce: 10-FP-KTV-####

Autor:

Tomáš Müller

Podpis:

Adresa:

Na Kuthence 24

160 00 Praha 6

Vedoucí práce: Mgr. Jeřábek Petr

Konzultant: Mgr. Brož Josef

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
76		14	1	23	

V Liberci dne:

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat všem, kteří mi při zpracování mé diplomové práce pomáhali. Především vedoucímu diplomové práce panu Mgr. Petru Jeřábkoví za cenné rady, kterými přispěl k vypracování mé diplomové práce a mému konzultantovi Josefu Brožovi. Dále bych rád poděkoval rodině a také přátelům, kteří se mnou měli v tomto období trpělivost a kteří mě podporovali a pomáhali mi v nejtěžších chvílích.

Anotace

Předmětem této diplomové práce „Judo jako doplňkový sport na základních školách“ je ukázat, jak se dá judo zařadit do školního vzdělávacího programu a popsat metodiku nácviku.

První část práce se zabývá historií juda a školním vzdělávacím programem. Ve druhé části práce je podrobný popis metodiky nácviku juda s přihlédnutím na možnosti ZŠ.

Klíčová slova: judo, Školní vzdělávací program, úpolová cvičení, tělesná výchova, technika

Annotation

The subject of my thesis, called "Judo like a additional sport IN elementary schools", shows, how judo can be included into the school curriculum and how to described the training method.

The first part of thesis deals with history of judo and school curriculum. In the second parts of thesis is a detailed description of the training judo method taking in to account the possibilitie of elementary school.

Keywords: judo, school curriculum, combat exercises, physical education, technique

Аннотация

Темой дипломной работы “Дзюдо как дополнительный спорт в начальных школах”, целью является показать как дзюдо может вписаться в школьную программу и показать методику обучения.

Первая часть работы занимается историей дзюдо и школьной программой обучения. Во второй части есть подробное описание методики упражнений для начальных школ.

Основные слова: дзюдо, школьная программа, приемы упражнений, физкультура, техника.

OBSAH

ÚVOD	9
1 ÚPOLY	10
1.1 HISTORIE ÚPOLŮ	12
2 JUDO	13
2.1 HISTORIE JUDA	14
2.2 JUDO U NÁS	15
2.3 ETIKA JUDA	16
2.3.1 POZDRAV	17
2.3.2 CHOVÁNÍ V DOJU	18
2.3.3 CHOVÁNÍ JUDISTY	19
3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	20
3.1 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM	21
4 JUDO PRO 1. A 2. STUPEŇ ZŠ	22
4.1 TECHNIKA A METODIKA TRÉNINKU	23
4.2 PRŮPRAVNÉ ÚPOLY	24
4.2.1 PŘETAHY	26
4.2.2 PŘETLAKY	27
4.2.3 ÚPOLOVÉ ODPORY	29
4.2.4 ÚPOLOVÉ HRY	31
4.3 UKEMI (TECHNIKA PÁDŮ)	32
4.3.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ K TECHNICE PÁDŮ	34
4.3.2 PÁD VZAD KOTOULEM PŘES RAMENO	37
4.3.3 PÁD STRANOU SKULENÍM	40
4.3.4 PÁD KOTOULEM V PŘED	42
4.3.5 PŘÍMI PÁD Z KLEKU	46
4.3.6 NAVAZOVÁNÍ PÁDŮ	47

4.4 STŘEHY	48
4.5 KATAME WAZA (TECHNIKA ZNEHYBNĚNÍ)	52
4.5.1 OSAE- KOMI - WAZA	52
4.5.1.4 DRŽENÍ KESA GATAME	57
5 JUDO PRO 2.STUPŇ ZŠ	62
5.1 NAGE WAZA (TECHNIKA HODŮ)	62
5.1.1 TAČI – WAZA	62
5.1.1.1 GOŠI WAZA	65
5.1.1.2 AŠI WAZA	68
5.2.3 TE WAZA	70
6 VYUČOVACÍ JEDNOTKA	72
7 ZÁVĚR	73
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	74
SEZNAM OBRÁZKŮ	76

Zkratky

aj. **a jiné**

apod. **a podobně**

EUJ **evropská federace juda**

JC **judo klub**

ŠVP **školní vzdělávací program**

tzn. **to znamená**

USK **univerzitní sportovní klub**

ZŠ **základní škola**

Úvod

Judo je pro mě sport číslo jedna již 15 let, kdy se mu věnuji na vrcholné sportovní úrovni. S judem jsem začal na základní sportovní škole v Praze 7 Nad Štolou, kde jsem po ukončení ZŠ pokračoval pod vedením trenéra Mgr. Josefa Brože na sportovní gymnázium Nad Štolou. Vzhledem k získaným zkušenostem a zálibou v trénování dětí, jsem se v roce 2004 rozhodl udělat si trenérskou kvalifikaci třídy III. a aktivně se podílet na přípravě žákovských kategorií v judu.

Po skončení sportovního gymnázia jsem nastoupil na Technickou univerzitu v Liberci, obor tělesná výchova / zeměpis a přestoupil z oddílu USK Praha do JC Liberec. Zde jsem si během svého působení zvýšil trenérskou kvalifikaci na třídu II. a i nadále se aktivně věnoval trénování mládeže v rámci oddílu, ale také trénování předškolních dětí ve školkách.

Tato zkušenost mě přivedla na téma mé diplomové práce. Pokud jde trénovat judo ve školkách, tak musí jít trénovat i na ZŠ. Po absolvování praxí a nástupu na ZŠ jakou učitel tělesné výchovy dobře vím, že vyučování úpolů je dnes velmi opomíjeno na úkor jiných cvičení a to hlavně z důvodů učitelů, kteří se bojí zranění při hodinách tělesné výchovy. Proto hlavním cílem mé práce je popsat metodiku nácviku juda s ohledem na ZŠ a možnost zařazení juda jako úpolového sportu do ŠVP.

1 ÚPOLY

„Úpoly jsou tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či o jeho přemožení. Při úpolech dochází ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní. Společným znakem většiny úpolů je vývoj z válečných a bojových dovedností, jejichž cílem bylo zabití nebo bezvýhradné podrobení nepřítele. Novodobé formy úpolů plní úkoly tělesné výchovy, napomáhají přípravě k profesionální dovednostem, připravují k sebeobraně a jsou prostředkem pohybové rekreace“.(Fojtík 1990)

Smysl vyučování úpolů na školách lze podle (Fojtíka 1984) shrnout do několika bodů“:

1. Úpoly mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností potřebných k obraně země
2. Vedou k rozvoji dovedností sebeobrany a k vyšší psychické odolnosti.
3. Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí většinu tělesných schopností.
4. Zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů
5. Rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů
6. Umožňují lepší poznání vlastních schopností a reálné sebeocenění.
7. Přispívají k sociálnímu soucítění a ohleduplnosti ke spolužákovi.
8. Mají specifické postavení v systému TV, nelze je nahradit jiným cvičením

Úpoly mají dle (Đurech 1994) důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností potřebných k obraně země. Vedou k rozvoji dovednosti sebeobrany a k vyšší psychické odolnosti. Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí většinu tělesných schopností:

Zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů

Rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů

Umožňují lepší poznání vlastních schopností a reálné sebeocenění.

Přispívají k sociálnímu soucítění a ohleduplnosti ke spolužákovi.

Mají specifické postavení v systému TV, nelze je nahradit jiným cvičením.

Obsah učiva úpolů je na 1. a 2. stupni ZŠ určen důležitostí činností potřebných pro celý život člověka (technika pádů). Průpravné úpoly, střehy, držení soupeře na zemi i techniky různých porazů mají široké využití v tělesné výchově, ve sportu i při sebeobraně.

Při úpolových cvičeních má učitel vynikající příležitost dobře poznat charakterové vlastnosti žáků, jejich schopnost spolupracovat, schopnosti v překonávání bolesti a únavy aj. Přirozené projevy úsilí a nadšení, až na nezbytné zásahy, neomezujeme.

Úpoly dle (Fojtíka 1990) dělíme na:

průpravné (základní) úpoly,

sportovní úpoly

sebeobrana

„Průpravné úpoly jsou nejjednoduššími a nejpřístupnějšími formami úpolů bez sportovního zaměření. Nevyžadují speciální nácvik a mimo plnění cílů tělesné a sportovní výchovy poskytují celkovou průpravu pro sportovní úpoly a sebeobranu, s nimiž mohou být v charakteru dílčích činností příbuzné. Liší se však jednoduchostí provedení a menší náročností na užití taktiky.

Průpravné úpoly se dělí podle charakteru pohybové činnosti na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry. Mohou být po vhodném výběru zařazovány pro všechny věkové skupiny žáků obou pohlaví.

Sportovní úpoly jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu. Některé z nich jsou součástí olympijských her- judo, box, zápas, šerm a konají se v nich všechny další soutěže (mistrovství světa, mistrovství kontinentů, aj.) Některé sportovní úpoly zůstaly dosud méně rozšířeny a mistrovství v nich pořádají jen některé státy (sumo, sambo).

Charakter původních bojových dovedností, v nichž v krajním případě může jít o život účastníků, si nejvíce ponechala sebeobrana. Na rozdíl od předchozích dvou skupin se v sebeobraně usiluje o narušení rovnosti podmínek střetnutí ve prospěch obránce“. (Fojtík 1990).

1.1 Historie úpolů

Název úpoly vznikl v roce 1871 zásluhou dr. Tyrše. Hlavní formy úpolů vznikly hlavně z vojenských bojových činností.

Cvičení úpolového charakteru využívaly již ve středověku k přípravě rytířů. S masovým příchodem střelných zbraní se mění struktura bojovnosti a do té doby používané bojové dovednosti začaly vytvářet novou základnu pro rozvoj úpolové činnosti.

Úpolové činnosti byly většinou (hl. v Evropě) přístupné jen privilegovaným vrstvám. Lze říci že ve světové historii si téměř každá etnická skupina nebo národ vytvořili určité formy boje ovlivněné prostředím ve kterém žili.

Vývoj některých úpolů lze vypořádat i do daleké historie - box a zápas - staré Řecko, zápas starý Egypt.

Nejvíce vyvinuté a zpracované úpoly byly na dalekém východě - v té oblasti se chápou bojová umění jako velmi účinný prostředek při výchově člověka. (dó = cesta je přímo určený ideál člověka → budó jsou bojová umění určená k sebezdokonalování člověka) (Durech 1993, Bartík 2000)

2 JUDO

Judo bychom v současné době zařadili spíše mezi bojové sporty než bojová umění. Už jeho vznik totiž nebyl spojen s bojem, ale s tělovýchovným cvičením. Za zakladatele juda je považován Jigoro Kano, který sestavil vlastní systém technik z japonských bojových umění a sebeobraný feudálního věku.

Kano v judu vyvinul zcela unikátní systém technických stupňů-pásků, který později převzala většina bojových sportů. Judo rozlišuje 5 žákovských stupňů (KYU): žlutý, oranžový, zelený, modrý a hnědý pasek a 10 mistrovských stupňů (DAN): černý a červenobílý pasek.

Tréninky juda se provádí v doju (japonská tělocvična pro bojová umění) a jednotlivé nácviky se procvičují na tatami (speciální žíněnky, které byly původně vyráběné z rýžové slámy).

Judo se zaměřuje na nácvik: 1. Ukemi - techniky padů, 2. Nagewaza - technika porazů (sem patří akce prováděné v postoji a akce prováděné z postoje do lehu), 3. Katamewaza - techniky znehybnění (sem patří držení, páčení a škrcení), 4. Atemi - využití útoků na citlivá místa soupeře v sebeobraně. Judo se hlásí k tradiční japonské kultuře a filozofii a znamená "chápat tělem" či "učit se cítěním". Základním principem juda je také "vítězit ustupováním". Doslovný překlad judo se ve většině publikací uvádí jako "Jemná cesta" (ju – jemný, do-cesta). (Srdínko 1984)

Jiné publikace však upozorňují na to, že význam znaku ju je spíše "poddajný", "adaptabilní" nebo "harmonický". (Hoare 1994) Název jemná cesta tedy nelze chápat jako bojové umění nevyužívající síly. Jemnost v názvu bojového sportu judo by měla být spíše chápána jako "flexibilita" ve významu, že mysl i tělo adaptují na situaci a uzpůsobují ji ve prospěch toho, kdo tuto metodu používá.

V Japonsku je dnes, stejně jako karate, povinnou výukou ve všech školách.

2.1 Historie juda

akladatelem juda -jako sportovního odvětví –byl profesor Jigoro Kano /1859-1938/. Motivem ke studiu jiu-jitsu byl pro tohoto subtilního studenta fakt, že musel snášet mnohé křivdy a ústrky od Silnějších spolužáků. V té době nebylo snadné sehnat učitele starých bojových umění, ale touha Jigoro Kana byla nezměrná.

Poznatky, které Jigoro Kano shromáždil studiem starých materiálů, ale i při své praxi

jiu-jitsu utřídil, Přizpůsobil tehdejšími poznatkům tělovýchovného procesu a vytvořil vlastní systém, který nazval JUDO KODOKAN. Názvem chtěl odlišit nový systém od tehdejšího neoblíbeného jiu-jitsu. Stanovil i etiku chování v doju, ke spolužákům a učiteli, jež zaručovala radostné ovzduší při výcviku a zajišťovala i nutnou bezpečnost při tréninku.

Judo brzy získalo oblibu. ale muselo čelit konkurenci i nevraživosti dalších škol. Definitivní vítězství získalo v roce 1885, kdy v utkání pravdy soutěžila družstva jednotlivých škol. Borci Kodokanu zvítězili nad školou mistra Tocuki, když v boji dvanácti dvojic zvítězilo jedenáct Borců Kodokanu a pouze jeden zápas skončil nerozhodně. činnost Kodokanu byla zahájena - od tohoto data se počítá vznik juda - v roce 1882, kdy měl Jigoro Kano prvních 9 žáků.

Později se judo spolu s kendo dostalo do osnov výuky na základních a středních školách Jigoro Kano se stal v Japonsku významnou osobností, neboť kromě funkce ministra školství byl členem japonského olympijského výboru a prezidentem japonského svazu judo. (Mifune 2004)

2.2 Judo u nás

„První pokusy s výcvikem jiu jitsu se v Československu datují v letech 1907 – 1910, pod vedením Dr. Františka Smotlacha, který obstaral německou publikaci o judu. V roce 1919 byl zahájen organizovaný výcvik jiu jitsu při vysokoškolském sportu v Praze. Současně vznikaly kroužky i v jiných místech. V roce 1920 mají zájemci o nový sport k dispozici první český překlad publikace „Das Kano Jiu jitsu /judo/“ . V témže roce začíná organizovaný výcvik jiu jitsu v armádě. V roce 1930 jsou organizovány pravidelné kursy pro vysokoškoláky v Praze, právě díky prof.Dr.Smotlachovy. V roce 1933 byl založen pod vedením Ing.Pecáka první samostatný oddíl jiu jitsu. Od roku 1934 se výcvik ubírá novým směrem, více orientovaným na sportovní cíle. V roce 1935 se v Plzni uskutečnil “Velký match o nejlepšího judistu ČSR” , ve kterém v konkurenci sedmi závodníků zvítězil Adolf Lebeda.

Československý svaz jiu jitsu byl založen 3.dubna 1936 a jeho prvním předsedou se stal jeho neúnavný propagátor a významný čs.přírodovědec prof.Dr.Smotlacha. V letech 1935 a 1936 navštívil ČSR prof.Jigoro Kano. Po skončení druhé světové války v roce 1945 dochází k dalšímu rozšíření činnosti svazu. V roce 1952 se judo začíná organizovaně provozovat i na Slovensku. V roce 1953 jsem se stali prozatímním členem Evropské unie judo /EIJ/. V roce 1953 jsme převzali i pravidla EIJ a činnost zahájilo reprezentační družstvo ČSR pod vedením A.Lebedy“. V roce 1964 se judo stalo olympijským sportem. (Lorenz 1991)

Funkci předsedy Československého svazu jiu jitsu a judo vykonávali:

1936 – 39 prof.DR.František Smotlacha

1939 – 43 MUDr.Josef Skokan

1943 – 48 Dr.Ludvík Reimann

1948 – 50 MUDr.Bedřich Krákora

1950 – 78 Ladislav Pikhart

1978 – 85 Ing.Jan Mrákota

1985 – 92 Ing.Jaroslav Vacek

1992 – 96 Josef Balcar

1996 - 2005 Letošník Josef

2005 – 2008 Vladimír Bárta

2008 - ? Jiří Dolejš

Československý svaz judo formálně ukončil svou činnost dne 3.4.1993, když kongres EUJ v tento den přijal za řádné členy Český svaz judo a Slovenský svaz judo. (www.czechjudo.cz)

2.3 Etika juda

Etika je filosofická disciplína, zabývající se mravními jevy, tedy teorie morálky. Usiluje především o vzájemné promítnutí základního stanoviska filosofického směru k základním mravním postojům a problémům lidského života, zejména o posouzení úkonů z hlediska svědomí (dobro a zlo, mravné a nemravné, čestné a nečestné, atd.). Větší část základní etiky je společná všem sportovcům, všem lidem, tedy nejen judistům.

Etika není tedy jen norma platná pro chování v Doju (tělocvična pro výuku juda), ale platí v celém chování a jednání judisty. Etická pravidla byla v klasických školách bojového umění shromážděna v podobě příkázání, která byla závazná. Objevovala se v nich i nařízení týkající se stravy, pití nápojů apod. Tato pravidla byla přesně formulována a přísně dodržována. Motivem byla střídmost a zdrženlivost a striktně se vyžadovala úcta ke starším a respekt ke všemu živému.

Etika je prostředek výchovy. Zásady správného chování jsou v Doju vyžadovány od prvního vstupu na tatami (judistická žiněnka). Musí být samozřejmostí, že na trénink přichází všichni závodníci (pro trenéry je to závazné dvojnásob) včas, v čistém kimonu a tak, jak to předepisují pravidla juda. Samozřejmostí je přezouvání, sprchování a další základní hygienické požadavky. (Srdínko 1986)

2.3.1 POZDRAV

Pozdrav je v judu určitým symbolem vzdání úcty jeden druhému. Při vstupu do Doja pozdraví judista pozdravem malým. Stejně se zdraví závodníci při soutěži, při tréninku, při oslovení trenéra apod. Pravidlem je, že zdraví vždy nositel nižšího technického stupně. Nejedná se tím o vynucovanou kázeň, ale o projev úcty a vzdání díku trenérovi za jeho práci nebo partnerovi za pomoc k dosažení vlastní mistrovské cesty.

ZAREI - velký pozdrav, slavnostní - provádíme při zahájení a ukončení tréninkové jednotky, cvičení KATA a podobných příležitostech.

RITSUREI - malý pozdrav - provádíme při všech ostatních příležitostech. (Kano 1994)

2.3.2 CHOVÁNÍ V DOJU

Efektivita přípravy závisí na atmosféře, jaká v Doju panuje. Musí být přátelská radostná a pracovní při naprostém soustředění všech přítomných. Je třeba, aby každý chápal, že i on je povinen k této atmosféře přispět. Týká se to nejen závodníků, ale i trenérů. Závodníci ukázněně plní pokyny, trenéra, nerozptylují se ničím, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávají cvičit bez pokynu trenéra. nepostávají na okraji tatami. neopouštějí Dojo bez svolení trenéra apod. Je třeba, aby závodníci plnili cíle při každém cvičení, bojovali v duchu pravidel, byli skromní a ochotni pomoci méně vyspělým závodníkům. Při zranění se závodník domluví s trenérem, zda zcela vynechá trénink, nebo pouze omezí některá cvičení. Musí být samozřejmostí, že se závodník omluví za pozdní příchod na trénink, nebo za nesplnění jiné povinnosti.

Do Doja je zakázáno vstupovat v obuvi, kterou používají judisté venku. Rovněž je zde zakázáno kouřit, jíst, pít a jiným způsobem narušovat platný řád. V některých oddílech mají v Doju zveřejněn „Řád chování v Doju“ kde jsou pravidla zcela jasně formulována, což jistě přispívá k pozitivnímu ovlivňování chování judistů.(Kano 1994)

2.3.3 CHOVÁNÍ JUDISTY

Jak bylo řečeno, etika juda nekončí tím, že opustíme Dojo. Platné formy chování, a to trenéra musí zajímat, je nutné dodržovat i na veřejnosti. Hovoříme - li o tom, že sport pomáhá pozitivně formovat osobnost sportovce, je třeba aby toto judisté dokazovali i v praktickém životě. Jen tak mohou naplnit jednu z hlavních myšlenek zakladatele juda prof. Jigora Kana: „Vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost“.

Zájem trenéra o sportovce ovšem také nekončí odchodem z Doja. Je nutné, aby trenér věděl, jak se jeho svěřenci chovají na veřejnosti, ve škole nebo v zaměstnání a nebyl k tomu lhostejný. Je třeba si uvědomovat, že výchova sportovce do značné míry ovlivňuje jeho výkonnost, ale i pozdější rozhodování vlastní orientace. Trenér tedy přispívá již v žákovském a zejména dorosteneckém věku, zda - li jeho svěřenec na určitém rozhraní dá přednost sportu nebo jiným činnostem. Trenér by si měl uvědomit, že kvalita výchovy závisí na dodržování drobných - někdy podceňovaných pokynů a zásad, jako je přezouvání, zdravení, vlastní skromnost, apod.(Kano 1994)

3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Rámcový vzdělávací program(MŠMT, 2005) pro základní vzdělávání zavádí vzdělávací oblast Člověk a zdraví a řadí do této oblasti vzdělávací obory Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Vzdělávací obor Tělesná výchova je pojmán jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví. Směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a k poznávání účinku konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu na straně druhé. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při něm, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Z hlediska úplného základního vzdělání je pak možné vymezit poslání tělesné výchovy následovně:

Cílem tělesné výchovy je tělesně a pohybově kultivovaný člověk, který považuje pohybovou činnost za nezbytnou součást lidského života, má odpovídající vědomosti o účincích pohybu a pohybového zatížení na organismus a zařazuje do svého denního režimu individuálně vhodnou a přiměřenou pohybovou aktivitu podporující zdraví.

Nová koncepce vzdělávání dává učitelům škol větší pravomoci, ale požaduje i větší odpovědnost při přípravě výuky. Školy si na základě státem schváleného Rámcového vzdělávacího programu vytvářejí svůj vlastní Školní vzdělávací program.

3.1 Školní vzdělávací program

Každá škola si v současné době vytváří svůj vlastní školní vzdělávací program. Ten vychází z povinných dovednostních výstupů, k nimž musí školy se žáky směřovat. Učitelé pak stanovují nejvhodnější učivo i metody a cíleně reagují na potřeby konkrétních dětí, na podmínky škol, na zájmy žáků i požadavky jejich rodičů. Současnost s sebou přináší kromě jiných fenoménů i nové názory pedagogické veřejnosti na výchovu a vzdělávání. Do popředí zájmu pedagogů se dostávají otázky humanizace a demokratizace tělesné výchovy, problematika netradičních tělovýchovných aktivit a s tím související možnosti jejich zavádění do výchovně vzdělávacího procesu. V souladu s tímto trendem jsem přesvědčen, že ke zvýšení efektivnosti vyučovacích hodin a také k jejich zatraktivnění mohou napomoci i úpoly. Domnívám se, že obsah úpolů v dnešním systému vzdělávání na základní škole by měl být zaměřený na obeznámení se základními formami fyzického kontaktu, s různými úpolovými cvičeními a v neposlední řadě i pádovou technikou. Žákům je třeba na hodinách tělesné výchovy poskytnout průpravná úpolová cvičení (přetahy, přetlaky, odpory a hry). Ty umožňují chlapcům i dívkám osvojit si základní dovednosti, které jim dávají možnost pokračovat ve sportovních úpolech a sebeobraně.

4 Judo pro 1. a 2. stupeň ZŠ

ZŠ má žáka seznámit jak se základními formami fyzického kontaktu, tak s různými soutěživými úpolovými cvičeními. Judo je svou celkovou propracovaností ideálním nástrojem pro výuku úpolů na ZŠ. Zahrnuje vše, co by žáci na ZŠ měli zvládnout a dává možnost rozšířit učivo pro nadané žáky nebo naopak různá cvičení zjednodušit pro méně nadané žáky. Dále se Judo podílí na:

rozvoj motorických funkcí

- rozvoj pohybové všestrannosti, celkové zdatnosti a výkonnosti jedince
- dobře rozvíjí anticipaci (předvídání)
- vhodně zvyšují psychickou odolnost při překonávání nepříjemných a bolestivých pocitů z úderů, páčení, apod.
- biomechanicky: účelné využívání vnitřních (nervová a svalová činnost) a vnějších (tření, setrvačnost pohybu, gravitace, odstředivá a dostředivá síla) sil cvičenců na likvidaci odporu soupeře a jeho poražení.

Obecně: úpoly rozvíjí taktilní (hmatovou) a proprioceptivní citlivost, a také smysl pro udržování statické a dynamické rovnováhy

Specificky:

- rozvoj jemných pohybů horní končetin.
- silové schopnosti
- zkrácení reakčního času.
- rozvoj dýchacích svalů a kloubní pohyblivosti

4.1 technika a metodika tréninku

vlastní osvojování si judistických cvičení je třeba hned od začátku zaměřit a vést v linii etiky a etikety bojových úpolových cvičení hlavně proto, aby žáci osvojené činnosti nezneužívali v nečestných šarvátkách mezi sebou J

- úpolová.cvičení. je třeba učit a vykonávat hravou a zábavnou formou, postupně se přitom přechází k složitějším cvičením
- do průpravných úpolových cvičení. je třeba zařadit též (a především) základy techniky pádů a zdůraznit jejich důležitost v prevenci úrazů v běžném životě
- základem je individuální přístup => nedochází pak ke ztrátě zájmu žáků kvůli tomu, že něco nezvládli, nebo že byli nedostatečně zapojeni do nácviku či procvičování
- pro zvýšení motivace žáků, které cvičení.nezajímají (vždycky takoví budou) se doporučuje věnovat se jim ve zvýšené míře a tím je získávat k plnění úkolů; maximálně je aktivizovat = umožnit každému cvičenci samostatně řešit určené úkoly a bojové situace
- je třeba dbát principu názornosti (správná ukázka v různém tempu, prostředí apod.), audioviz.technika OK
- při složitých technikách se snažit analyzovat schopnosti cvičence, tzn. rozložit je do částí, až potom si je cvičenec osvojuje po částech; až poté se části mohou spojit v celek
- pro dokonalé osvojení úpolů – zařadit je v pravidelných intervalech do úvodní části vyuč. jednotky, nebo jim věnovat jednu celou vyuč.jednotku
- klást důraz na správné dýchání s vlivem na psychickou regulaci, správné držení těla, psychickou relaxaci, morálku, rychlé a správné hodnocení situací, apod.

důležité je zvolit vhodné oblečení. Protože žáci většinou nevlastní kimona (tradiční judistický oblek), je dobré když cvičí ve věcech, které jsou pevné a mají dlouhé rukávy a nohavice (mikina, tepláky).

4.2 PRŮPRAVNÉ ÚPOLY

Průpravné úpoly jsou poměrně jednoduchá tělesná cvičení úpolového charakteru, která mohou žáci ihned provádět, aniž by nacvičovali techniku. To ovšem neznamena, že by technika provádění spolu s taktikou (zejména u úpolových odporů) nehrála žádnou roli.

Průpravné úpoly umožňují pozitivně působit na optimální rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Současně je možné učit žáky i základním prvkům taktického myšlení.

Cvičení průpravných úpolů je zpravidla velmi efektivní, protože téměř po celou dobu výuky jsou žáci v činnosti. Je ovšem třeba sledovat jejich únavu, která by z hlediska účinnosti mohla (při vyšším stupni únavy) nepříznivě ovlivnit techniku i taktiku cvičení.

Bezpečnost cvičení průpravných úpolů je zajištěna dodržováním dostatečné vzdálenosti mezi cvičícími dvojicemi či skupinami, optimální vzdálenost od pevných předmětů a zdí a v některých případech i měkkým podkladem, tj. použitím žíněnek.

Průpravné úpoly lze zařazovat jako součást průpravné části vyučovací jednotky juda, což je velmi účelné zvláště proto, že fyzická i duševní složka žáků se projevuje naplno a sjednoceně.

Ve vyučování jiných tématických celků mohou průpravné úpoly sloužit jako cvičení doplňkové nebo kompenzační. Pokud učitel zamýšlí rozvíjet silovou schopnost v některých tématických celcích, nenáročných na užití této pohybové schopnosti, může vybrat některá silově náročná cvičení z průpravných úpolů. Podobně postupuje i při působení na rozvoj dalších pohybových schopností.

Průpravné úpoly je možné také zařazovat pro zpestření obsahu vyučovacích jednotek a pro zvýšení aktivity a většího zapojení žáků.

Z historického hlediska je důležité oceňování a zařazování úpolů do výcviku mužské populace spolu s kladným hodnocením schopnosti přemoci protivníka, a to zvláště u chlapců, což je dnes patrné již v mladším školním věku. Průpravné úpoly se rozvíjely jako samostatná skupina lidské aktivity především spontánně u dětí. Později byla rozpoznána jejich průpravná hodnota pro nácvik bojových a úpolových činností. Zůstávali však dlouhou dobu mimo hlavní zájem jako aktivita spíše zábavná než užitečná.

Skutečnost ukazuje, že různá úpolová cvičení jsou natolik emotivní a zajímavá, že kromě ukázek není třeba žáky dále motivovat. Průpravné úpoly slouží k rozvíjení schopností účelně využívat lidské tělo v boji s protivníkem, kdy mimo uspokojování některých jiných potřeb člověka slouží zároveň jako předstupeň ve výcviku dalších úpolových disciplín. Měly by být proto nedílnou součástí tréninku všech ostatních kontaktních sportů.

Poměrně snadno lze vybrat cvičební formy, jež jsou vhodné pro vyučování v nezařízené tělocvičně. Učitel, který nezařazuje do vyučovacích jednotek průpravné úpoly, ochuzuje jejich obsah, protože nerozvíjí u žáků některé dovednosti a schopnosti, jichž nelze jinými prostředky dosáhnout (např. dovednost boje s protivníkem)

Jednotlivých forem průpravných úpolů je nepřeberné množství a je možné, aby si každý učitel zvolil, vytvořil či přizpůsobil takové formy, které odpovídají stupni tělesného a mentálního rozvoje žáků a materiálním podmínkám školy.

Průpravné úpoly (zvláště úpolové odpory) jsou přes svou jednoduchost výtečným prostředkem k nácviku základních vzorců taktického myšlení a chování. Protivníkovi je možné čelit buď energicky, tj. značnou fyzickou silou, nebo poddajně, se snahou využít pohybů protivníka k narušení jeho rovnováhy využitím jeho síly, hybnosti, atd.

Součástí průpravných úpolů jsou i úpolové hry, poskytující mnoho možností k rozvíjení skupinové spolupráce, bez níž se žádná společnost neobejde a navíc slouží k vytvoření skupinové taktiky.

Cvičení průpravných úpolů rovnoměrně posiluje všechny části těla, proto je lze využít i v jiných formách tělesné výchovy a v tréninku různých sportů. U všech věkových skupin, zejména pak u mládeže, se uplatňují pro svou emocionalitu, dynamiku a mnohotvárnost. Výběrem cvičení lze snadno měnit objem a intenzitu zatížení i zaměření na rozvoj pohybových schopností. Intenzitu můžeme zvýšit volbou cvičení např. zařadit cvičení rychlejšího charakteru. Objem zvýšíme počtem opakování a zařazením cvičení s většími nároky na silové schopnosti. (Đurech 1993, 1994, Roubíček 1980)

4.2.1 PŘETAHY

Přetah za paži

Dvojice žáků stojí čelem k sobě na dosažnou vzdálenost. Podají si levé ruce a snaží se protivníka přetáhnout o 2m vpřed na svojí stranu. Všechna cvičení provádíme i na opačné ruce.

Přetah za obě paže

Cvičení je obdobné jako předchozí s tím rozdílem, že úchop je uskutečněn za obě ruce.

Přetah za šíji

Dva žáci zaujmou podřep výkročný levou, čelem k sobě, přiloží levou ruku dlaní na šíji protivníka, pravou ruku si dají v bok. Každý se snaží o přetah protivníka o 2m na svojí stranu.

Přetah zaklesnutím lokte

Dvojice žáků provede klek čelem k sobě, oba žáci si vzájemně zaklesnou pravý loket. Na povel se snaží přetáhnout soupeře na metu vzdálenou 1m za jejich zády.

Přetah za nohu a paži

Dva žáci stojí čelem k sobě na pravé noze a přednoží levou. Podají si pravé ruce a levou rukou uchopí dolní končetinu protivníka nad kotníkem. Poskoky na pravé a tahem za dolní končetinu a paži se snaží přetáhnout druhého o 2 m vzad.

Přetah bokem k sobě

Dva žáci stojí pravým bokem k sobě, pravé paže zaklesnou v loktech a přetahují protivníka o 2 m vlevo.

4.2.2 PŘETLAKY

Přetlak dlaněmi do ramen

Dva žáci stojí čelem k sobě a obě ruce si vzájemně položí na ramena. Na signál se každý snaží přetlačit protivníka o 2 m vzad

Přetlak vsedě zády k sobě

Dva žáci sedí zády k sobě, opírají se o zem chodidly a dlaněmi. Na povel se snaží přetlačit protivníka o 2 m vzad. Pánev musí být stále na zemi, nesmí se odlepit od podložky.

Přetlak pánví

Dva žáci stojí zády k sobě na vzdálenost 20 cm v mírném stoji rozkročném. Každý se snaží předklonem, úderem pánví vychýlit toho druhého z rovnováhy a donutit ho vykročit. K obraně jsou dovoleny úhyby pánví do strany, ale nesmí dojít k posunutí chodidel.

Zatlač soupeře

Dva žáci stojí čelem k sobě na dosažnou vzdálenost. První má stále připaženo, druhý se ho na povel snaží zatlačit za určenou metu. Nesmí ho přitom zvedat ze země. První se brání bez použití paží.

Zatlač soupeře II.

Obdobné cvičení jako předchozí s tím rozdílem, že jeden žák se postaví zády ke druhému a ten se ho snaží opět zatlačit za určenou metu. Nesmí ho přitom zvedat ze země. První se brání bez použití paží.

Přetlak čelem

Dva žáci zaujmou levý střeh čelem k sobě. Každý přiloží ruce na své čelo dlaněmi vpřed, obě na sebe. Po přiblížení na kontakt se žáci opírají dlaněmi a provádí přetlak čelem přes své ruce jako přes podložku o 2 m vpřed.

Přetlak plného míče zády

Dva žáci sedí zády k sobě, mezi sebou mají položený plný míč. Tlakem do plného míče se každý snaží zatlačit protivníka 1 m vzad. Aktivně se přitom používají paže i dolní končetiny, pánev zůstává na zemi.

4.2.3 ÚPOLOVÉ ODPORY

Čapí souboj

Dva žáci stojí čelem k sobě, drží se vzájemně pravou rukou, levou rukou si drží každý vlastní levou dolní končetinu v zanožení skrčmo. Uchopenou pravou rukou se každý snaží pohybovat tak, aby soupeře donutil pustit levou dolní končetinu k obnovení rovnováhy.

Propast

Dva žáci stojí čelem k sobě a drží se za obě ruce. Na zemi je mezi nimi nakreslen křídou kruh o průměru 0,5 m. Každý se snaží druhého vychýlit tak, aby šlápl do kruhu.

Vychýlení z rovnováhy

Dva žáci stojí čelem k sobě v mírném stoju rozkročném a podají si pravou ruku. Tahem, tlakem či trhnutím se snaží donutit soupeře ke změně postavení alespoň jednoho chodidla. Komu seto podaří dříve, vítězí.

Minové pole

Dvojice žáků se uchopí se za obě ruce a pohybuje se po tělocvičně různými směry. Cílem je donutit protivníka šlápnout na minu (značku).

Boj na čáře

Dvojice žáků stojí čelem k sobě na čáře podřepu výkročném, chodidla za sebou. Tlakem ruky na koleno protivníka se každý snaží vychýlit druhého tak, aby jeho chodidla (chodidlo) opustila postavení na čáře. Kdo je donucen vykročit mimo čáru, prohrál.

Indiánský zápas

Dva žáci se postaví čelem k sobě na vzdálenost jednoho kroku. Každý se snaží druhého uchopit a zvednout od země. Je zakázáno protivníka házena zem, po zvednutí jej úspěšný žák položí opět chodidly na zem.

Nedovol soupeři vstát

Jeden ze dvojice zaujme vzpor klečmo, druhý přistoupí například zprava od jeho hlavy a položí mu dlaně na záda. Na signál se první snaží vstát a druhý mu v tom brání.

Podtrhni soupeře

Oba žáci zaujmou na žíněnce vzpor ležmo hlavami sobě. Každý se snaží podržením paže (paží) druhého přivést do lehu na břicho.

Převal Soupeře

Jeden ze dvojice žáků leží na břicho, druhý se ho snaží ze strany přetočit na záda.

Obměna: výchozí poloha je leh na zádech a druhý se ho snaží otočit do lehu na břicho.

Odeber soupeři plný míč

První ze dvojice žáků provede vzpor klečmo, pod sebou má položený plný míč. Míč zalehne a uchopí jej oběma rukama. Druhý se mu snaží plný míč odebrat, přičemž ho může i přetočit na záda.

Pronikni k žebřinám

Jeden ze dvojice žáků střeží jedno pole žebřin ve vzdálenosti 1 m. Na signál se druhý snaží překonat odpor prvního, proniknout k žebřinám a vylézt alespoň na první příčku. Jakmile se mu to podaří, vítězí.

Odeber soupeři míček

Jeden ze dvojice žáků drží v pravé ruce u boku míč či za zády míček, levou ruku má ve střehu před sebou. Druhý se snaží překonat jeho krytí a míček mu odebrat.

Obměna: žák drží míček oběma rukama a může se otáčet k protivníkovi zády, předklánět se apod., a tak míček skrývat.

Dostaň se z pasti

Trojice žáků, jeden si stoupne doprostřed a zbylí žáci se postaví těsně kolem něj a spojí se za ruce. Na signál se snaží prostřední žák dostat ze sevření a zbylí dva mu v tom tělem brání.

Je zakázáno prostředního žáka držet rukama za oděv.

4.2.4 ÚPOLOVÉ HRY

Odeber soupeři šátek

Všichni žáci si na určenou vyučovací jednotku přinesou šátek. Každý si šátek zastrčí vzadu za pas tak, že jeho větší část vyčnívá. Cílem je protivníkovi šátek odebrat a současně zabránit odebrání vlastního šátku.

Obměna: totéž cvičení ve vzporu klečmo.

Stahovaná

Všichni žáci se rozmístí do předem stanoveného území. Jeden žák je určen jako vodník a ten má za úkol stáhnout ostatní hráče k sobě na zem. Stahovat smí pouze za ruce a nohy, nikoliv za oblečení. Žák který se dotkne země něčím jiným než nohou se stává pomocníkem vodníka a stahuje ostatní. Žáci se brání pouze pohybem po vymezeném hracím hřišti, kdo z něj vystoupí tak se automaticky stává také pomocníkem vodníka.

4.3 Ukemi (technika pádů)

Technika pádů má značný význam pro rozvoj obratnosti. Podílí se na rozvoji koordinace v prostoru především změnami polohy těla. Z hlediska taktiky mají zvláštní význam pády úmyslné, jež mohou tvořit součást některých porazů. Při vyučování některých tematických celků v tělesné výchově slouží pády také jako součást specifické techniky. Jako příklad můžeme uvést fotbal, kde umožní brankáři zvětšit dosah na míč nebo volejbal, při kterém umožní lepší odbití míče. Úmyslné i neúmyslné pády se vyskytují také v atletice, basketbalu, i v řadě dalších disciplín. Efektivitu výchovy a vzdělání zvyšují především tím, že jsou prevencí úrazů v důsledku pádu (Fojtík 1984)

Organizace z hlediska bezpečnosti vyžaduje, zvláště pro nácvik pádů, měkký podklad. K pádům, zejména neúmyslným, dochází však i na tvrdých podložkách, proto je účelné procvičovat občas alespoň elementy základních forem pádů i na parketách.

Opakování techniky pádů by mělo být součástí vyučovacích jednotek tematických jako např. kopané, házené, ale i sportovní gymnastiky.

Je třeba zdůraznit, že nácvik a opakování pádů je ve školní tělesné výchově velmi potřebné, neboť ovlivňuje:

Snížení výskytu úrazů způsobené pádem při tělesných cvičeních nebo v ostatních aktivitách života.

Psychické vlastnosti – odvahu, rozhodnost, aj.

Rozvoj obratnosti, koordinace i prostorové orientace.

Rozvoj technických předpokladů pro výcvik v technice juda.

„Pády jsou bezpochyby jednou z nejdůležitějších částí základní techniky juda. Prvořadý význam pádů spočívá v tom, že umožňují bezpečné provádění chvatů. Pády jsou formou ochrany padajícího těla, ale ve svém plném významu jsou i zrcadlem pohybových schopností žáka.

Pokud žák není schopen správně a bez nepříjemných subjektivních pocitů padat, ztrácí jistotu v pohybech svého těla a část jeho pozornosti je poutána obavami z důsledků umožněného vlastního pádu. Dostatečná dovednost v technice pádů je zároveň předpokladem pro nácvik porazů“.(Srdínko 1984)

Pády dělíme z hlediska formy na pády přímé a na pády skulením.

Z hlediska vlastní iniciativy na úmyslné a na náhodné.

Podle směru pohybu těžiště těla z výchozí polohy dělíme pády na:

pád vpřed – těžiště těla se pohybuje vpřed

pád vzad – těžiště se pohybuje vzad

pád stranou – těžiště se pohybuje vlevo či vpravo stranou

Podle dopadové plochy těla, která dopadne na podložku:

pády na bok

pády na záda

pády na břicho

Japonské názvy pádů:

pád vzad – koho ukemi

pád stranou – sokuho ukemi

pád kotoulem vpřed – zenpo kaiten ukemi

pád vpřed – zenpo ukemi

Pády skulením jsou výhodnější, protože náraz těla na podložku je rozložen do většího časového intervalu. Jsou však možné pouze tehdy, má-li tělo padajícího žáka určitou setrvačnost v pohybu zhruba ve vodorovné rovině. Pak lze této skutečnosti využít k převedení těla do valivého pohybu.

Pokud tato podmínka není splněna a tělo padá kolmo k zemi, nelze jinak, než provést pád přímý. Pády přímé jsou charakterizovány dopadem těla na co největší plochu, zpravidla na ty části, které mohou být dopadem poškozeny co nejméně. Jejich součástí je energetické uhození pažemi o zem.

Vyučování techniky pádů probíhá při dostatku žíněnek. Při jejich nedostatku v několikačlenných družstvech. Žáci stojí v zástupech, provedou stanovený cvik a řadí se opět na konec družstva (Bártík 2000, Fojtík 1990)

4.3.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ K TECHNICE PÁDŮ

Před nácvikem samotné techniky pádů je vhodné, aby žáci zvládli některá cvičení, která jim usnadní komplexní cvičení pádů.

Kolébka vzad

Ze sedu skrčmo žáci opakovaně provádějí kolébku na zad do lehu skrčmo a vrací se zpět do sedu bez pomoci paží (obr.1). Po celou dobu cvičení zachovávají předklon hlavy a ohnutí páteře (stále se dívají na svůj pas). Celý pohyb má být plynulý, proto nelze měnit poloměr otáčení těla. Kolébku lze později cvičit i ze dřepu, případně ze stoje přechodem přes podřep a dřep.



Obr.1 zdroj: autor

Převaly ze vzporu klečmo

Žáci zaujmou vzpor klečmo rozkročný s rovnými zády a předklonem hlavy. Krčením pravého lokte a mírným odrazem směrem vpravo provedou převal o 360 stupňů vpravo do vzporu klečmo rozkročného. Cvičí střídavě na obě strany.

Pokládání nohou pro vztyk klekem jednonož

Závěr pádu vpřed kotoulem tvoří poloha dolních končetin zkřížmo, umožňující přechodem přes klek jednonož plynulý vztyk do stoje. Vztyk klekem jednonož je pro vyučování ve škole výhodnější zvláště proto, že většina pádů vpřed se provádí pomaleji. (Fojtík 1984)

Nácvik

Žáci zaujmou vzpor sedmo odbočmo vlevo, levou zkřížmo přes pravou (sedí na pravé hýždi). Pravé koleno je skrčené do pravého úhlu a dotýká se země. Levé chodidlo se opírá o zem před dolní částí pravého bérce, levé koleno směřuje vzhůru. Přenesením těžiště vzad, zvednutím dolních končetin žáci upraví jejich opačnou polohu a zaujmou sed odbočmo vpravo, pravou zkřížmo přes levou. Cvičí se opakovaně na obě strany. Totéž cvičení se provádí po vztyku z kolébky, kdy setrvačnost v pohybu již snadno umožní vztyk do kleku jednonož. Následuje vztyk až do stoje s půlobratem (Fojtík 1990).

Nakonec žáci cvičí ze stoje zvolna dřepem pád do kolébky a vztyk klekem jednonož. Střídají cvik na obě strany.

Úhozy pažemi při pádech

Úhozy, jednou či oběma pažemi, o podložku při správném provedení pohltní 40 - 50% energie nárazu padajícího těla. U pádů vzad přímých a skulením se úhozy provádějí soupaž, zatímco u pádů vpřed kotoulem a pádů stranou jednou paží. Tento rozdíl je určen polohou těla v okamžiku dopadu. Soupažné údery se provádějí, pokud je ramenní osa zhruba rovnoběžně se zemí. Úhozy jednou paží jsou nutné v případech, že tato osa je vůči zemi výrazně nachýlena. Dopad těla, a tedy i úhoz, má být proveden zásadně s výdechem, který způsobí kontrakci břišních svalů, a tím menší plasticitu těla v oblasti břicha. To napomáhá snížení subjektivních nepříjemných pocitů z otřesů těla. Paže mají být vzdáleny od osy těla tak, aby svíraly s osou páteře úhel asi 45°.

Jsou-li paže v připázení, může žák i při malém přetočení padnout na vlastní paži, naproti tomu úhoz v upázení (až na výjimky) ztrácí svou ochrannou funkci. Předklon hlavy v úhozech by se měl stát návykem trvalého rázu, neboť má na bezpečnost provedení závažný vliv. (Srdínko 1986)

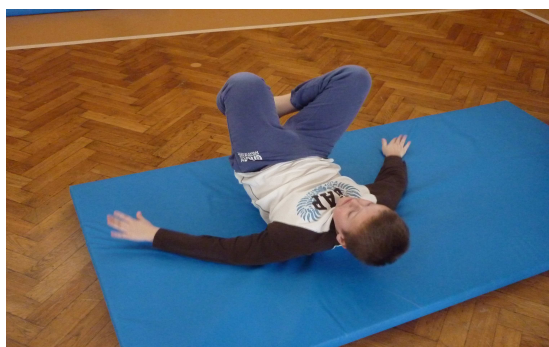
Jednotlivá cvičení pro nácvik úhozů:

Náznačky úhozů ve střehovém lehu (leh na zádech, kolena skrčena, chodidla na zemi v šíři boků, předklon hlavy), předpažit. Žáci nechají z předpažení opakovaně padat paže na zem dlaněmi dolů. Kontrolují jen jejich správný úhel vůči tělu a s každým dopadem paží vydechnou.

Dále provádějí totéž cvičení, avšak s aktivním zrychlováním pohybu paží k zemi. Při správném úhozu se paže od podložky poněkud odrazí.

Stejná cvičení žáci provádějí z předpažení zkřížmo se zvyšováním intenzity nárazu paží. Je vhodné zdůraznit optimální (ne nadměrné) napětí šijových svalů.

Úhozy z kolébky z výchozí pozice ve střehovém sedu, předpažit zkřížmo. Při skulení do kolébky je třeba provést úhoz tak, aby na podložku narazily celé paže (obr.2) a nejen některé jejich části. Záda jsou ohnutá, hlava v předklonu.



Obr.2 zdroj: autor

Úhozy s převalem se střídáním dopadové polohy na pravém a levém boku (leh na pravém boku skrčmo roznožný, předklon hlavy, pravou paži předpažit dlaní dolů, levou předpažit skrčmo, předloktí dovnitř). Z této polohy provedou žáci převal do dopadové polohy na levém boku s úhozem levou paží a pravou paži přenesou do předpažení dovnitř pokrčmo.

Úhoz nesmí být proveden později než dopad těla do lehu na bok. Obě ramena musí být v okamžiku úhozu na jedné tížnici. Úhoz končí asi 10 cm od kolena.

Úhozy s dopomocí ve dvojicích (obr.3). Jeden žák zaujme vzpor skrčmo, druhý k němu přistoupí zprava. Žák ve vzporu pokrčí levou paži předpažmo dovnitř, aby jeho levá ruka byla mimo tělo, zápěstím blízkého pravého podpaždí.



Obr.3 zdroj: autor

Stojící žák uchopí tuto paži oběma rukama za zápěstí a tahem kolmo vzhůru vede spodního žáka přetočením do pádu na pravém boku (žák nad ním ho nesmí pustit) a při dopadu těla zaujal dopadovou polohu, tj. musí se skrčit, předklonit hlavu a dbát na správný úhel paže vůči páteři.

4.3.2 PÁD VZAD KOTOULEM PŘES RAMENO

Technika provedení

„Při pádu vzad kotoulem přes levé rameno – během kolébky vzad s úhozem a roznožením skrčmo – položí žáci v okamžiku kulminace pánve nad hlavou levé koleno na zem vně hlavy a pravou rukou přehmátnou z polohy pro úhoz do polohy ke stejnostrannému rameni (prsty k rameni) co nejbližší k tělu. Oporem o levé rameno a vzpíráním pravou dlaní provedou překulení a končí v kleku jednož na levé. Levá paže se celé akce s výjimkou úhozu aktivně neúčastní. Po závěrečném provedení kleku na levé následuje ještě dokročení pravým chodidlem na místo, kde se opírala pravá dlaň. Proto se po dokončení vzpírání pravá dlaň od podložky oddálí a žáci pak pokračují přes klek jednož na levé plynule až do stoje“.(Durech 1993)

Nácvik

Žáci by měli především dobře zvládnout kolébku vzad s úhozem. Nejobtížnější část techniky uvedeného pádu představuje nesouměrné překulení přes jedno rameno po souměrném úhozu.

Žáci provedou leh vznesmo skrčmo roznožný, paže na zemi po provedeném úhozu. Opakovaně přesunují pánev střídavě vpravo a vlevo a současně se střídavě dotýkají pravým a levým kolenem vedle hlavy. Dotek jedním kolenem země nelze provést bez vychýlení pánve. Vhodný povel je Levé koleno na zem! Než povel vychýlit pánev vlevo, který žáci hůře chápou.

Dále se cvičí ze střehového sedu. Po skulení na lopatky následuje dotek pravým kolenem vně hlavy, návraty zpět do sedu, s dalším skulením dotek levým kolenem vně hlavy. Cvičíme opakovaně. Stále je třeba zachovávat roznožení skrčmo!

V další fázi žáci provádějí překulení a dotek levým kolenem vně hlavy, pak přemístění pravé dlaně k pravenému rameni a vzpírání tak, aby se hlava nedotýkala žíněnký (musí být chráněna před nárazem). Vzpírání se děje co nejbližší tížnice, aby se usnadnilo zvednutí těla namísto nesprávného převržení stranou. Loket vzpírající paže je těsně u hlavy.

Pokud dochází k chybnému pádu na bok při přetáčení, je třeba zdůraznit, že pánve se přemístí ze sedu nejprve nad rameno, poté se umístí koleno na zem a potom se vzpírá paží. Stabilita při přetáčení je však udržována zejména širokým roznožením skrčmo. Drží-li žáci kolena u sebe, dojde při snaze o položení kolena na zem k velkému vychýlení těžiště stranou a pádu na bok.

Zpočátku je výhodné, aby žáci po každém pádu do kleku jednoho či stoje přešli na původní místo a zaujali sed. Zaujmutí původního postavení kotoulem vpřed je možné až u pokročilejších žáků.(Fojtík 1990)

Všem neúspěchům lze čelit pomalým, rozloženým prováděním a důsledným uvědoměním si všech kritických poloh. Zvláště důležitá je poloha v lehu vznesmo, k níž je třeba při nedostacích se vracet, a v této poloze nacvičovat opakovaně pokládání kolena na zem, práci vzpírající paže apod.

Dále je možné nacvičovat pád vzad kotoulem ze stoje. Žáci ze stoje mírně rozkročného provedou sed s ohnutými zády a předklonem hlavy těsně za své paty a skulí se do kolébky vzad s úhozem.

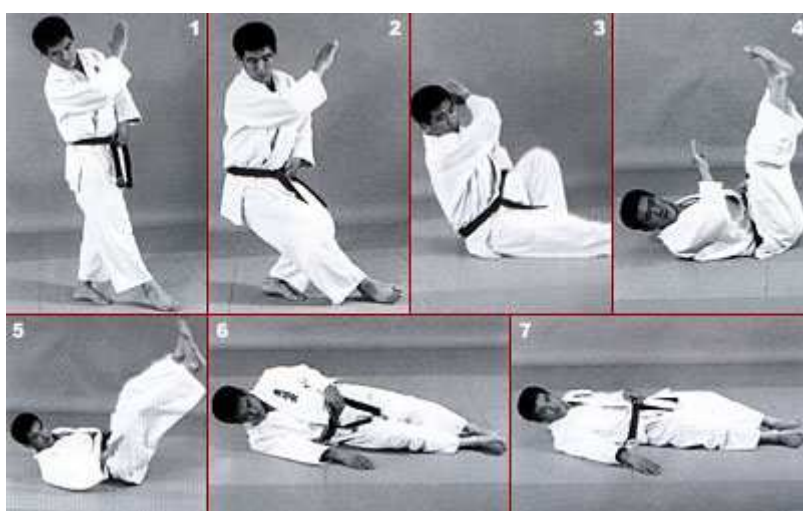
Pokračují podobně jako u předchozích cvičení a provedou plynulý vztyk do stoje. Pak postoupí o dva kroky vpřed a cvik opakují. Po procvičení na pravou i levou stranu cvičí střídavě přes pravé a levé rameno.

Nejčastější chyby

- 1) Paže příliš vzdálené od těla
- 2) Paže příliš blízko u těla
- 3) Pokrčené paže v loketním kloubu (tlumení pádu pouze plochou dlaní a předloktím)

4.3.3 PÁD STRANOU SKULENÍM

V současné době se upouští od nácviku přímého pádu stranou, který při nesprávném provedení působí v individuálním nácviku silnější otřesy těla. Nadále se však přímý pád stranou užívá v nácviku s dopomocí druhého žáka nebo s vedením do pádu druhým žákem, případně jako pád ze stupňovaných výšek (z lavičky, ze švédské bedny). Celosvětově se pád stranou nacvičuje skulením, proto i v judu (obr.4) ho nacvičujeme v této formě.



Obr.4 zdroj: www.judo-ch.jp

Technika provedení

Při pádu stranou vpravo skulením z mírného stoje rozkročného žáci předpaží pravou dovnitř a přednoží pravou dolní končetinu dovnitř poníž. Vysunou pánev vpravo (zpočátku doporučujeme současně vysunout ramena vlevo) a přechodem přes podřep na levé se plynule skulí do kolébky vpravo s úhozem pravou paží. Skulení probíhá postupným dotekem země vnější částí dolní končetiny, kyčlí a boku těla. Úhoz musí být proveden při kontaktu buku těla se zemí.

Levou paži drží žáci při pádu pokrčenou, předloktí před hrudníkem, aby zabránili pádu na celá záda, který bývá výsledkem zapažení levé paže. Hlava je stále v předklonu a zásadně nesmí narazit na žíněnku. Boky tlačí v pádu mírně vpřed.

Po přednožení zkřížmo ve stoji a při snižování těžiště postupně přebírá úlohu stojné dolní končetiny zkřížená (zde pravá) dolní končetina, levá se zvedá od podložky. Nakonec je nutné obě dolní končetiny i pánev zvednout od podložky, aby nebylo rušeno plynulé skulení náhlým zastavením spodní části těla.

Nácvik

Pád stranou je cvik poměrně snadný a většinou nečiní potíže. Při nácviku je třeba postupovat z nižších poloh až k provedení pádu stranou ze stoje.

1. Pád stranou ze sedu skrčmo roznožného. Z této polohy provedou žáci náprah pravou paží před hrudníkem, pravá dlaň je před levým ramenem. Předkloní hlavu a skulí se na pravý bok současně s úhozem pravou paží. Je důležité, aby dolní končetina a pánev po dopadu na podložku ještě stoupaly vzhůru, což zamezí otřesu těla. Totéž cvičí i na druhou stranu.

2. Pád stranou z kleku snožného. Z kleku snožného, případně mírně rozkročného, provedou žáci náprah pravou paží vlevo a sed vpravo, těsně k pravému kotníku, a skulí se do pádu vpravo stranou s úhozem pravé paže. Boky tlačí v průběhu skulení poněkud vpřed, pánev a dolní končetiny po dopadu opět stoupají vzhůru.

3. Žáci zaujmou podřep na levé, přednoží pravou dovnitř, a provedou náprah pravou paží k levé straně hlavy. Skulí se na vnější stranu pravé dolní končetiny a po dosednutí a úhozu zvednou obě dolní končetiny a pánev vzhůru ze žíněnky.

4. Konečné provedení ze stoje mírně rozkročného je charakteristické zejména tím, že ke ztrátě rovnováhy dojde co nejpozději. Je tomu tak proto, že pánev je sice do směru pádu vysunuta, ramena však jsou zhruba o stejnou hodnotu vedena na druhou stranu, čímž nedojde porušení stability těla. Přitom současně s přednožením pravé zkrřížmo přes levou a jejím zpevněním vytvoříme základ pro plynulé skulení do pádu vpravo stranou, což se děje při současném snižování těžiště těla. Úhoz a následné zvednutí pánve i dolních končetin od podložky se od předchozích bodů podstatně neliší. Všechny cviky procvičíme i na druhou stranu. Poté se cvičí pád stranou střídavě vpravo a vlevo opakovaně.

Nejčastější chyby

- 1) Paže příliš vzdálená od těla
- 2) Tlumení pádu dlaní a předloktím

4.3.4 PÁD KOTOULEM V PŘED

Tento druh pádu je typickým valivým pohybem při nesouměrném postavení těla. Na rozdíl od pádů přímých je zde dopad rozložen do delšího časového intervalu, čímž je hodnota nárazu v časové jednotce nižší.

Při nácviu tohoto pádu je třeba při cvičení na žíněnce zpočátku zachovat větší vzdálenosti mezi žáky. Cvičení se provádí napříč žíněnkou. Žáci jsou rozděleny do družstev a po provedení cviku se řadí opět na konec svého družstva.

„Pádům vpřed je potřeba věnovat zvýšenou pozornost ještě z jednoho důvodu. Uvedený pád lze totiž provést buď obvyklým **klasickým způsobem**, při němž se dohmatávající paže opírá o podložku dlaní, nebo způsobem náročnějším, **překotem**, při němž je první dopad zajišťován úhozovou paží a tělem. Mezi oběma formami je řada mezistupňů, lišících se částí tělesné hmotnosti žáka, přenášené na dohmatávající dlaň. Čím je zatížení dlaně větší, tím důsledněji je třeba dbát na plynulý oblouk, jenž je vytvářen dohmatávající

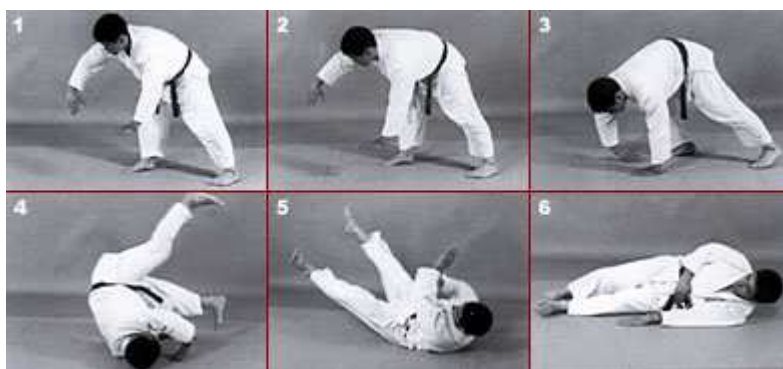
paží a tělem žáka. Z tohoto důvodu nesmí být dohmatávající paže izolovaně spuštěna do předpažení. Pokud není tato zásada plynulosti zakřivení dodržena, vzrůstá nebezpečí, že si žák zraní rameno dohmatávající paže nebo že si zlomí stejnostrannou klíční kost. Podobné následky se mohou vyskytnout i při větším krčení paže v lokti, jsou-li doprovázeny ještě jinými chybami v pádu, například dohmatávající paže není v kontrakci, ale uvolněná“ (Fojtík 1990).

Při správném provedení má být dohmatávající paže kontrahována a mírně pokrčena v loketním kloubu. Prsty dlaně směřují k tělu, tj. proti směru provedení pádu. U začátečníků je poměrně častou chybou, že v nácviku pádu vpřed kotoulem přes rameno zamění předklon za předklon vlevo či vpravo, čímž namísto pádu vpřed kotoulem provedou převal stranou a inkasují tvrdý náraz do strany těla (Fojtík 1984).

PÁD VPŘED KOTOULEM PŘES PRAVÉ RAMENO

Technika provedení

Ze stoje výkročného pravou provedou žáci podřep výkročný pravou vpřed, ohnutý předklon, vzpažit, pravou dlaň ven a odrazem pravé a zanožením levé provedou pád vpřed kotoulem přes pravé rameno. Skončí v lehu na levé boku (obr.5).



Obr.5 zdroj: www.judo-ch.jp

Nácvik

Nejdůležitější metodickou fází je provedení tohoto pádu z kleku jednož na levé, obě dlaně položit na zem těsně vedle kolena (pravá dlaň prsty vzad) a bérce (levá dlaň).

Dbáme aby předklon byl proveden skutečně směrem vpřed, nikoli vlevo. Z této polohy žáci zvednou pánev, přenesou hmotnost těla z větší části na dlaně a provedou podřep zánožný levou. Zde je poloha dolních končetin do jisté míry podobná startovní poloze při sprintech. Mírným odrazem provedou kotoul vpřed přes pravé rameno a končí v kleku jednož na levé. Zpočátku se snaží žáci cvičit co nejvíce sbaleně a poměrně pomalu. Během přetáčení, v poloze zády k zemi, pootočí žáci trup vlevo, aby mohli levou paží provést účinný úhoz.

Totéž cvičení provádějí se stejnou pečlivostí z kleku na pravé, z něhož následuje pád vpřed kotoulem přes levé rameno. Pochopitelně ve výchozí pozici jsou všechny části těla umístěny opačně než v provedení přes pravé rameno a cvik končí v kleku jednož na pravé.

Další etapou výcviku je pád vpřed kotoulem přes pravé rameno z podřepu výkročného pravou. V tomto případě žáci provádějí dohmat jen pravou paží, levou ve výchozí poloze skrčí dlaní přiloženou k tělu. Provedou ohnutý předklon, dlaň zpevněné paže položí na zem asi 10 cm před levou špičku, avšak na střední linii těla. Prsty ruky směřují k tělu, paže je mírně pokrčená, kontrahovaná a sleduje zakřivení (oblouk) těla. Odrazem pravé a zanožením levé provedou pád vpřed kotoulem přes pravé rameno s úhozem levou paží. Končí v kleku na levé, z něhož mohou plynule provést vztyk do stoje. Totéž cvičí na druhou stranu.

Dále žáci nacvičují pád vpřed kotoulem přes pravé rameno ze stoje výkročného pravou. V tomto provedení dochází k souhře dvou složek: odrazu odrazové, švihu švihové nohy a k zasunutí dohmatávající paže z části pod tělo, avšak včetně horní části trupu. Pevný oblouk těla a paže se má tvarem co nejvíce podobat části kružnice. Zpevněná musí být zejména dohmatávající paže, a to natolik, aby se vlivem zatížení neposunula do předpažení.

Zajímavou komplexní metodu pádu vpřed kotoulem přes rameno učí japonský trenér Ohgo:

Základní postavení

Mírný stoj rozkročný, vzpažit zevnitř pokrčme, dlaně vztyčit, prsty směřují dovnitř a dlaně vzhůru. T této polohy následuje hluboký ohnutý předklon, dlaně na zem, prsty dovnitř, lokty mírně pokrčeny ven. Žáci přejdou do dřepu jako do výchozí polohy pro pád vpřed kotoulem. Poloha těžiště je nízká, proto je pád bezpečný. Odrazem dolních končetin a vhodným přesunutím těžiště diagonálně vpřed se provádí kotoul přes rameno. (Kosaka, 2005)

Detailní popis překulení přes pravé rameno

Žáci položí pravé předloktí na zem směrem vpravo vpřed, stejným směrem přesunou i těžiště těla. Následuje kontakt s podložkou loktem, ramenem a zády. Místa kontaktu s podložkou na zádech probíhají diagonálně od pravého ramene k levé kyčli, jak je obvyklé i u běžného provedení pádu vpřed kotoulem přes rameno. Úhoz je proveden obdobně. (Kosaka, 2005)

Další japonská metoda podle Kana, která je hodně rozšířená při nácviu judo, je tato:

Z mírného stoje rozkročného podřep výkročný pravou vpřed, předklon, levou dlaň položí žáci na zem tak, aby obě chodidla a levá dlaň tvořily rovnoramenný trojúhelník, postavený základnou do směru pádu. Levé kolen je napjaté.

Pravou dlaň položí na podložku, prsty směřují vzad, do středu vzdálenosti mezi levou dlaní a pravým chodidlem.

Předkloní hlavu, pravou dlaň sunou k levému chodidlu a mírným odrazem uvedou tělo do přetáčivého pohybu.

Pád končí zprvu na levém boku s úhozem levé, v dalších provedeních se využívá hybnosti těla k přechodu do postoje. Tato metoda je vhodná u všech věkových kategorií.(Kano, 1994)

4.3.5 PŘÍMI PÁD Z KLEKU

- 1) Žák v kleku předpaží s dlaněmi směrem k zemi.
- 2) Padá vpřed, v okamžiku dopadu zadrží dech a oběma dlaněmi a předloktím uhodí do podložky, obličej zůstává nad dlaněmi.(Atskevich 1999)

4.3.6 NAVAZOVÁNÍ PÁDŮ

V praxi juda se pády následující hned po sobě na jeden podnět prakticky nevyskytují, ale jejich přínos je ve větší zátěži vestibulárního a hybného systému žáků. Jako všechny další pády prováděné jednotlivě, je možné i navazované pády provádět soutěživě, ale rychlost provádění by neměla být zvyšována na úkor většího výskytu chyb v technice.

Kombinace pádů se vytváří zpravidla spojováním dvou či tří různých pádů, prováděných pokud možno v těsné návaznosti.

Pád vzad a pád stranou

Pád vzad je třeba provést rychle a s balením, ihned po vztyku do postoje provést pád stranou skulením. Zpravidla se vše provádí na jednu stranu, například pád vzad kotoulem přes pravé rameno je následován pádem stranou na vpravo. Je však možné kombinovat pád vlevo a následující pád vpravo.

Pád vpřed a pád vzad

Pád vpřed se provede tak, že se žáci nezvedají až do postoje z kleku jednož, ale provádějí obrat ve dřepu zády do směru pohybu a s využitím setrvačnosti následuje ihned pád vzad. Oba pády se provádějí přes totéž rameno.

Kombinace pádu vpřed, vzad a stranou

Pád vpřed a pád vzad se spojí způsobem uvedeným výše, pak následuje vzpřim a pád stranou skulením, vše v časové návaznosti.

4.4 STŘEHY

Střehy jsou polohy těla v postoji nebo na zemi, umožňující pohotové a účinné reagování v obraně, či útoku (Reguli, 2005)

Střehy mají význam při rozvoji rychlostních pohybových schopností, zvláště pak rychlé reakce a rychlé změny postavení. Mají také vliv na udržování stability těla (rozvoj koordinačních schopností). Jejich význam pro taktiku je značný, neboť učí vyhnout se náporu protivníka. Vedou k likvidaci výhody, plynoucí z větší tělesné síly a hmotnosti protivníka. Z hlediska efektivity výchovy a vzdělávání má toto učivo značný obecný význam, neboť jakákoli lidská činnost vyžaduje optimalizaci polohy těla a jejich změn.

Cvičení střehů je zcela bezpečné. Pro zvýšení variability je vhodné je provádět na různých typech podkladů (na parketách, na trávě, žíněnkách aj.).

Při vyučování je vhodné je zařazovat zvláště pro regulaci pozornosti na další cvičení. Účelné je užívat střehy například i jako poslední část průpravného cvičení.

Ve srovnání s obvyklými postoji se střehy liší zejména držením paží. Víme, že ve většině úpolových cvičení i sportech hrají paže významnou (rozhodující) roli. Proto paže nejsou ve střezích v připažení, ale v poloze zhruba před středem těla s rukama ve svislé rovině (sagitální) před svislou osou těla. Předpažení dolů s předloktím mírně pokrčme dovnitř zajišťuje možnost ruce k tělu přiblížit i od těla oddálit. Lokty většinou kryjí už svou polohou některá zranitelná místa těla – játra, slezinu, srdce, žebra apod. Paže jsou pokrčené či ohnuté loktech také z důvodu náhlého započetí akce (úchopu, krytu aj.), což při napjatých pažích není dost dobře možné. Celé tělo je většinou natočené jedním bokem více k protivníkovi, aby byl snížen čelní průmět těla a byla skryta lehčeji zranitelná místa na přední straně trupu.

Poloha paží se ve střehu může různě lišit a měnit podle bojové situace. Dle polohy paží rozlišujeme střehy na nízké, střední a vysoké. Pro judo je typická střední poloha paží, protože paže musí urazit při obraně hlavy i dolní části trupu zhruba stejnou vzdálenost vzhůru i dolů, aby dosáhli krajních bodů.

Postavení dolních končetin ve střezích je určeno jednak požadavkem na dostatečnou stabilitu, jednak požadavkem na rychlou změnu postavení. Rozložení tělesné hmotnosti bývá přibližně stejné na obě dolní končetiny postavené zhruba v šíři ramen a pokrčenými koleny. Dolní končetina, totožná s bokem natočeným k protivníkovi, je zpravidla vykročena alespoň na vzdálenost půlroku. Natočení k protivníkovi levým bokem vymezuje střeh levý a opačně.

Hlava bývá často držena v mírném předklonu s bradou přitaženou k přednímu rameni pro krytí vitálních míst na krku, ale existují i bojové situace, při kterých je hlava držena zpříma. Je to zejména při nedovolení soupeři chytit si výhodnější úchop za krkem.

Trup je často v mírném předklonu, avšak výjimky uvedené výše platí i zde. Postavení trupu je zásadní pro možnost rychlého reagování, což je podmíněno také vhodným psychickým stavem. Dá se tedy říci, že střeh je jednotou psychického a fyzického stavu.

Střehový sed

Střehový sed je polohou, kdy se žák dotýká podložky pánví a chodidly a paže má připraveny pokrčmo před tělem k boji. Rovněž je možná modifikace, kdy je proveden vzpor sedmo a žák zamýšlí bránit se dolními končetinami. Mobilita i schopnost k obrátům těla mají být zachovány i ve střehovém sedu.

Střehový leh

Střehový leh je specifická poloha pro obranu vleže na zemi. Žák leží na zádech, dolní končetiny má skrčené (do pravého úhlu), roznožené v šíři boků, chodidla na zemi. Hlava je v předklonu, brada v doteku s hrudní kostí a lokty se opírají o zem, pokud se paže nepoužívají v té chvíli k boji.

Ve střehovém lehu musí být žák schopen čelit útoku stojícího protivníka, proto je důležité, aby se dokázal pohybovat po zemi různými směry při zachování polohy na zádech. Je však vhodné při cvičení věnovat pozornost i schopnosti rychle se přemístit ze střehového lehu do střehu v postoji, protože pozice na zemi proti stojícímu protivníkovi má některé nevýhody.

Dolní končetiny se ve střehovém lehu používají jako první instance obrany i útoku. Je výhodné otáčet se dolními končetinami k protivníkovi a bránit se či útočit po zvednutí jedné či obou dolních končetin ze země. Protivníka je možné také mezi dolní končetiny sevřít a povalit, přivést ho k zemi pákou na loket apod. Pokud protivník překoná obráncův odpor dolními končetinami, může se obránce bránit ještě pažemi, jimiž může protivníka ze svého těla odsunout, odhodit, nasadit páčení aj.

V judu se střehový leh užívá při boji na zemi, hlavně jako obrana proti nasazení držení.

Cvičení ke zdokonalování střehů

Smyslem střehu je schopnost regulovat vzdálenost vůči protivníkovi bez oslabení vlastní bojeschopnosti. Proto se v judu zpočátku nacvičují individuální pohyby těla (šintai) při zachování střehu. Po podložce se vždy pohybujeme klouzavými krátkými kroky, přičemž chodidla zvedáme co nejméně. Hmotnost je stále rozložená na obě chodidla. Ta se k sobě nesmí přiblížit méně než na šíři ramen. Aby byla zachována rovnováha, je třeba se vždy pohybovat celým tělem. Zároveň s chodidlem se posouvá koleno i bok (Srdínko, 1986).

Při chůzi rozeznáváme dva druhy pohybu:

- a) chůze přísuvná (cugi aši)
- b) chůze se střídáním nohou (suri aši)

Chůze přísuvná

Pohyb se děje posunem, který zahajuje dolní končetina postavená vpředu, zadní se pak přiblíží – přísunem. Přemísťování se děje podobným způsobem i vzad, tj. pohyb zahajuje dolní končetina postavená vzadu, což nazýváme odsunem. Totéž se děje i při pohybu stranou, kdy pohyb zahajuje vždy dolní končetina bližší zvolenému směru přemístění.

Přísuvná chůze je v judu nejpoužívanější, neboť je základem dobré stability.

(Srdínko, 1986)

Chůze se střídáním nohou

Přemístění většího rozsahu se děje buď dvěma posuny, nebo změnou střehu krokem. Dosáhne se tak změny z pravého střehu do levého a opačně (Srdínko, 1986).

4.5 Katame Waza (technika znehybnění)

Technika znehybnění se dle Kana (1994) dělí na:

- 1) Osae- komi- waza - techniky držení
- 2) Shime- waza – techniky škrcení
- 3) Kansecu- waza – techniky páčení

Technikami Shime - waza a Kansecu - waza zde nebude rozebírat z několika důvodů:

- 1) Techniky jsou pro děti školního věku nebezpečné, může při nich dojít ke zranění.
- 2) Podle platných pravidel judo se tyto techniky smějí používat až od juniorského věku (tz. od 16 let).

4.5.1 OSAE- KOMI - WAZA

Držení soupeře na zemi má význam hlavně pro rozvoj silových, obratnostních i rychlostních schopností v komplexních i dílčích pohybech těla a končetin. Na rozvoj vytrvalostních má vliv délka trvání boje o nasazení držení či délka boje o únik z držení. Cvičení jsou velmi efektivní, dvojice žáků se střídá v úloze obránce i útočníka. Lze říci, že i dovednosti boje na zemi jsou součástí všestranné tělesné a sportovní výchovy. Cvičení jsou pro nízkou polohu těžiště těla bezpečné, vhodný je však měkký podklad (žíněnka).

Také je možné je zařazovat i při kruhovém tréninku jako komplexně působící silová cvičení. Rovněž mohou doplňovat harmonické působení ve vyučovacích jednotkách, které obsahují malé zastoupení cvičení pro rozvoj silových schopností, případně jako formu emočně účinného posilování. Základní cvičení lze provádět také na stanovištích, jejich základem je vždy jedna gymnastická žíněnka. Stanoviště jsou od sebe rozestavena v bezpečné vzdálenosti (alespoň 2m), aby na sebe dvojice při cvičení nenarážely.

Základy boje na zemi jsou velmi důležitou součástí cvičení juda, neboť forma držení je také jedním z prostředků umožňující zvítězit, ale také je to výchozí pozice pro techniky škrcení a páčení. Proto je dobře zvládnutá technika držení důležitá pro další učení juda.

Boj na zemi přináší pozitivní prvky, pro něž bychom neměli ve vyučování tuto skupinu opomíjet:

- je velmi malá pravděpodobnost úrazu

- jde o velmi přirozenou formu boje pro děti (většina dětských šarvátek se odehrává v boji na zemi)

- zvyšuje psychickou odolnost

- rozvíjejí se tělesné schopnosti

4.5.1.2 Průpravná cvičení pro Osae – komi - wazu

Poloha v lehu na břicho – průprava pro držení (Zátroch, 1999)

- 1) Přitahování střídnopáž na loktech skrčených paží.
- 2) Přitahování soupaž ze vzpažení (lokty jsou vedeny pod hrudník, ruce sevřené v pěst se vytáčí zevnitř).
- 3) Přitahování soupaž ze vzpažení s hrudním záklonem (ruce jsou vedeny až k bokům, paže pracují jako při plaveckém způsobu motýlek).

Obměna pro 2.stupeň ZŠ

- 4) Cviky 1.-3. s partnerem na zádech.

Poloha v lehu na boku

Ve vzpažení spojit ruce, vzepřít se o paže a rychle vysunout hýždě do strany až nad úroveň hlavy, otočit se na druhý bok a cvičení opakovat. Loket se má vždy co nejrychleji spojit s koleny (vytvořit vajíčko). Cvičení se nazývá „skobičky“ (hebi).

Poloha v lehu na zádech – průprava pro obranu (Srdínko, 1986)

- 1) Z lehu na zádech most na lopatkách, pohyb po podložce nohama napřed nebo hlavou napřed. Pánev je stále zvednutá.
- 2) Z lehu na zádech most na lopatkách, přetáčet trup střídavě vlevo, vpravo, při čemž jedno rameno a špičky nohou mají stálý kontakt s položkou.
- 3) Různé druhy mostování.

4.5.1.3 Technika boje na zemi

Technika boje na zemi má ve srovnání s bojem v postoji některé zvláštnosti. Učitel žákům vysvětlí, v čem spočívá stabilita horního žáka při držení a čím je možné se z držení uvolnit. Vhodně poslouží základní cvičení, kdy jeden ze dvojice leží na zádech, druhý ho blokuje shora jen svou tělesnou hmotností, přičemž leží napříč přes tělo spodního tak, že postavení délkové osy těla vůči spodnímu občas mění. Žák vespuď si tak navyká na určité nepohodlí (je zatěžován horním žákem) a zároveň si vytváří návyky, jak uniknout. Za únik považujeme přetočení z lehu na zádech do lehu na břiše. Oba žáci mají být uvolnění, aby přesně pociťovali změnu v situaci a dokázali z uvolněného těla soustředit sílu do zvoleného směru.

V dalších pokusech se přistoupí k tomu, že horní žák uchopí a kontroluje jednu paži dole ležícího žáka v oblasti ramene odejmutím. Nesnaží se ještě držet plnou silou, aby spodní mohl lépe tvořit příslušné odpovědi a dosáhnout úniku.

Cvičení pro druhý stupeň

Následuje cvičení, kdy horní žák uchopí dvě části těla spodního (např. trup levou paží a pravou rukou paží protivníka) a stále ho blokuje svou tělesnou hmotností. Spodní opět hledá příležitost k úniku z držení, tj. k přetočení na břicho, případně uvolnění z protivníkovy sevření. Pokud se toto cvičení daří, lze přistoupit ke cvičení, kdy dva žáci leží napříč přes žáka, který se bude uvolňovat. Pouze ho zatěžují shora a poněkud zlepši stabilitu roznožením a upažením. Spodní žák se snaží odtlačit je ze svého těla, případně vysunout se z tohoto blokování se současným odtlačováním protivníků. Nakonec je možné, aby spodní unikl z postavení, kdy je zalehnut třemi protivníky.

V těchto cvičení si horní žák ozřejmí, že je mnohem výhodnější být při blokování spodního žáka relaxován, než ve větší svalové tenzi. Pokud je horní relaxován, úsilí spodního se v těle horního rozplyne a pohltí.

Je-li však horní žák v tenzi, spodní s ním může manipulovat snadněji, jako by to činil například s kládou. Základem boje na zemi je zachovat většinou (z hlediska horního žáka) relaxovanou pozici, zaznamenávat včas změny v situaci a vhodně na ně reagovat.

Zásady pro správné nasazení držení (Yamashita 1993)

- 1) Směr útoku zvol tak, aby tě soupeř nemohl ohrozit nohama. Proto dávej přednost držení od hlavy soupeře.
- 2) Při boji o nasazení držení dodržuj stálý kontakt se soupeřem, abys mu zabránil v úniku.
- 3) Jakmile držení nasadíš, neustále se pohybuj, přenášej hmotnost těla proti pohybům soupeře.
- 4) Při držení buď stále uvolněný, jakmile ztvdneš, soupeř snadno unikne.
- 5) Sílu uplatni v okamžiku, kdy chce soupeř uniknout. Čím dokonaleji soupeře držíš, tím méně potřebuješ síly k jeho udržení.

- 6) Zvláštní pozornost věnuj blokování šíje soupeře. Šíjové svalstvo je velmi silné a umožňuje soupeři únik.
- 7) Při kombinaci jednotlivých držení nesmíš ani na okamžik přerušit kontakt se soupeřem.

Zásady pro únik z držení (Yamashita 1993)

- 1) Jestliže se dostaneš do nevýhodné spodní pozice, okamžitě zaujmi obranný střeh (ležíš na zádech nebo na boku, loket se dotýká kolene). Tímto způsobem soupeři znemožňuješ nasadit držení a lépe využiješ nohu k úniku.
- 2) Neustále se pohybuj, aby soupeř nemohl dosáhnout kontaktu.
- 3) Jestliže soupeř kontroluje tvůj pohyb, snaž se co nejrychleji vytvořit mezeru mezi svým a jeho tělem – odtlačení.
- 4) Při úniku z držení musíš velmi rychle měnit směry protiútok. Nejprve důrazný útok proti silnějšímu místu chvatu a po reakci soupeře zapoj veškerou energii při úniku do slabého směru držení.
- 5) V okamžiku úniku zvyš svou sílu zadržením dechu a zpevněním hrudníku.
- 6) Jestliže se ti nepodaří únik jedním způsobem, zkoušej další. V držení se nikdy nevzdávej.
- 7) Jakmile z držení unikneš, okamžitě proved' protiútok.

Pro lepší vysvětlení a pochopení následujících technik si rozdělíme žáky na:

- 1) **Tori** – žák který provádí techniku
- 2) **Uke** – žák který dělá figuranta

4.5.1.4 DRŽENÍ KESA GATAME

Žák spočívající nahoře (tori) udržuje druhého žáka (uke) v poloze na zádech a blokuje ho zprava. Pravou paží mu objímá šíji, levou blokuje jeho pravou horní končetinu. Tato technika je pojmenována podle *kesa*, neboli buddhistického kněžského šálu. Základní forma držení se nazývá ***hon kesa gatame***.

HON KESA GATAME

Uke leží na zádech ve střehovém lehu. Tori k němu přistoupí zprava a sedne si zády k jeho pravému boku. Pravou rukou obejmě krk spodního a chytí ho za pravé rameno. Levou rukou přitáhne jeho pravou paži pod své podpaží a vytočí se na pravý bok. Poté přisune svojí pravou dolní končetinu k pravé straně těla spodního žáka.



Obr.6 zdroj: autor

Vlastní levou dolní končetinu posune šikmo vlevo vzad a skrčí ji v koleni. Vnitřní část levého kolene se dotýká podložky, nebo je levá dolní končetina opřena o podložku chodidlem. Hlava je skloněna tak, že se dotýká pravou tváří pravé tváře ukeho a fixuje ho na zemi. Tori se snaží nedržet ulehl ve velkém napětí, aby mohl úspěšně likvidovat jeho pokusy o únik z držení.

Nácvik

Cvičení nejprve žáci provádějí na pasivního protivníka. Po jeho zvládnutí lze zařadit následující prvky:

- 1) Nasadit držení pasivního soupeře v co nejkratším čase
- 2) Tori nasadí držení a ukeho drží jen svou tělesnou hmotností, ten má velkou šanci po určité snaze a úsilí z držení uniknout.
- 3) Uke usiluje o únik z dokonale nasazeného držení, k čemuž je dobré předem vysvětlit správný způsob úniku. Důležité je vysvětlit, že základním únikem je přehození horního žáka přes své tělo na druhou stranu (obejmout horního, přesunout ho ke své hlavě, prohnout se do mostu, a oporem o hlavu a rameno ho přehodit).

Boj o nasazení držení

Nácvik

Zpravidla se začíná tak, že tori se postaví 1 m od dolních končetin ukeho, oba žáci zpozorní a soustředí se. Na povel učitele se tori snaží nasadit držení ukemu, přitom smí ukemu uchopit dolní končetiny a odsunou je stranou, aby mu v jeho činnosti nepřekážely. Pokud uke uchopí toriho mezi své nohy, jen mu brání v nasazení držení, případně ho vychyluje tak, aby se musel opřít o podložku pažemi.

Cvičení můžeme limitovat časem od 10 do 25 vteřin. Všechna tato cvičení jsou velmi emocionální a žáci se učí využívat při nich všech svých možností, avšak v souladu s čestným a přímým způsobem boje.

Cvičení

- 1) Uke se nalézá ve střehovém lehu, nesmí se zatím pohybovat z místa ani zvedat dolní končetiny. Brání se proti nasazení držení jen pažemi. Obrana nesmí být chaotická, není třeba s ní začínat dříve, než je protivník v dosahu. Jedná se zejména o to, aby uke nedovolil odejmutí šíje ani uchopení své paže, aby toriho odsunoval a při nasazování držení se snažil ho převalit přes sebe. Uke si musí uvědomovat, co dělá, nesmí tlačit dlaněmi do obličeje nebo očí, ani užívat různé údery.
- 2) Uke používá k obraně především dolní končetiny, které staví jako překážku mezi své a soupeřovo tělo. Dolními končetinami nesmí kopat, jen blokovat a odtlačovat horního žáka. Tori se snaží tuto překážku obejít, uke se však snaží opírat lokty o zem a natáčí se tak, aby stále byl dolními končetinami směrem k soupeři. Žáky učitel upozorní, aby jednali promyšleně a cílevědomě. Řídí tempo cvičení. Ze začátku musí cvičení probíhat pomalu, pak lze postupně tempo zrychlovat.
- 3) Uke používá k obraně dolních končetin i paže, nesmí se však předčasně otočit na břicho (tzn. musí přijmout útok horního žáka, případně i držení, v pozici na zádech k zemi). Uke může unikat vleže. Toto je konečná forma boje o nasazení držení.

Obrana

- 1) Uke zaklesne levou patou toriho levou nohu v podkolení a přetočením celého těla vlevo dostane toriho pod sebe.
- 2) Uke se přetočí na pravý bok a vytažením své pravé paže zruší její kontrolu. Tento způsob obrany lze uplatnit, je-li kontakt toriho stehna s ulehl ramenem nedokonalý.
- 3) Uke spojí paže okolo trupu toriho, nejlépe v místě volných žeber. Důrazně zatlačí směrem k torimu, jako by se chtěl přetočit na břicho. V okamžiku, kdy toriho na něj zatlačí zpět, přemístí paty co nejbližší k jeho hýždím, silně jej pažemi zmáčkne a oporem o hlavu a rameno ho přetočí ve směru jeho reakce.

- 4) Uke zvedne svojí levou dolní končetinu, v podkolení protáhne svojí levou paži a uchopí sní svojí pravou paži. Prudkým trhnutím levé dolní končetiny přejde do sedu a sám se snaží o nasazení držení.

KUZURE KESA GATAME

Tato technika se liší od základní techniky hon kesa gatame tím, že tori má pravou paži pod levou paží ukeho a drží ho za levé rameno, nebo se opírá o podložku. Levá ruka drží stejně jako v hon kesa gatame.



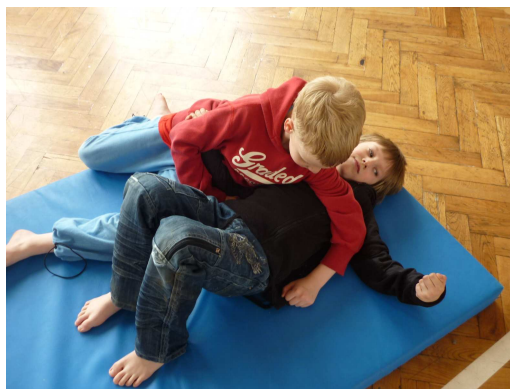
Obr.7 zdroj: www.kodokan-judo.cz

Obrana

Lze použít úniků uvedených v hon kesa gatame

UŠIRO KESA GATAME

Tori jde na ukeho od hlavy, levým bokem dosedne k jeho pravému rameni a zablokuje jeho pravou paži pod svým pravým podpažím. Pravou paži po celou dobu přitahuje k sobě. Hrudníkem tlačí na ukeho hrudník. Levý loket zaklesne tori do ukeho levého podpaží a rukou uchopí ukeho v oblasti pasu na levo.



Obr.8 zdroj: autor

Obrana

Uke se přetočí na pravý bok, levou rukou zatlačí do trupu toriho, přitom snaží se uvolnit svou pravou paži a dokončit rotaci.

KATA GATAME

Technika kata gatame se používá, když se soupeři podaří uvolnit pravou paži v držení hon kesa gatame.

Dlaní levé ruky zatlačí tori proti pravému lokti ukeho směrem k jeho krku a pravou stranou svého krku ji

v této poloze zablokuje. Poté spojí obě paže pod šíjí soupeře. Poloha nohou může být stejná jako u kesa gatame, nebo se může tori pravým kolenem opřít o ukeho pravý bok a nataženou levou dolní končetinou opřenou o prsty kontrolovat stabilitu.



Obr.9 zdroj: autor

Obrana

- 1) Uke silně zatlačí levou dlaní na svou pravou ruku sevřenou v pěst proti krku soupeře a snaží se zrušit kontrolu své šíje soupeřem. Současně se otáčí celým tělem k soupeři a snaží se přetočit na břicho. Jestliže se tori při tomto pokusu dopustí chyby a natlačí se příliš na soupeře, může uke této reakce využít k úniku přetočením na levý bok.
- 2) Uke zasune pravé koleno pod toriho, zaklesne patu a přetočí toriho.

5 Judo pro 2.stupň ZŠ

5.1 Nage Waza (technika hodů)

Techniky hodů se dělí na dvě základní skupiny (Mifune, 2004):

- 1) Tači waza (tori zůstává v postoji)
- 2) Sutemi waza (techniky strhů, tori padá zároveň se soupeřem)

Skupinou Sutemi waza se zde nebudeme zabývat, protože nácvik těchto technik není pro začátečník vhodný a je k nim zapotřebí určité zkušenosti a judistické vyspělosti.

Dalším důvodem je menší šance učitele ohlídat bezpečné provádění těchto technik, a tím větší riziko zranění.

5.1.1 TAČI – WAZA

Tachi-waza se dále dělí na 3 podskupiny (Mifune, 2004) podle části těla, která se nejvíce podílí na prováděném chvatu:

- 1) Te-waza (technika rukou)
- 2) Goši-waza (technika boků)
- 3) Aši-waza (technika nohou)

Kumi kata – úchop

Výhodný úchop je jedním z rozhodujících prvků ovlivňující úspěch v boji. Jednak je podmínkou pro správné provedení chvatu, jednak umožňuje úspěšné taktické manévrování, kterým tori omezí svobodu jednání ukeho, přičemž si sám ponechá dostatek volnosti pro útok.

V judu se setkáváme s celou řadou úchopů. Základní a nejčastěji používané jsou pravý, levý, souměrný a jednostranný úchop.

Na ZŠ na místo úchopu za kimono (tradiční judistické oblečení) se žáci vzájemně uchopí za předloktí (zápěstí) a druhou rukou většinou za pevný oděv nebo za trup. Tímto způsobem lze užití kimona nahradit.

Fáze chvatu (Kano, 1994)

Správně provedený chvat je plynulý a velmi rychlý, často tak rychlý, že si soupeř ani neuvědomuje, jakým chvatem prohrál. Přesto i ten nejrychlejší chvat musí vždy obsahovat tři fáze spojené v jeden pohybový celek:

- 1) Vychýlení soupeře – kuzuši
- 2) Nástup – cukuri
- 3) Hod – kake

Vychýlení soupeře - kuzuši

Vychýlení soupeře znamená zbavit jej rovnováhy a v tom okamžiku i síly a možnosti útočit. Jeho snahou je co nejrychleji rovnováhu obnovit. Správné vychýlení umožní úspěšně zaútočit chvatem i na fyzicky silnějšího soupeře. Dobře provedené vychýlení se všeobecně považuje za 75% úspěšnosti porazu. Z toho plyne i nutnost dlouho a trpělivě se vychýlení učit.

Vychýlit soupeře lze do mnoha směrů. V přípravě začátečníků se soustředíme na vychýlení do osmi základních směrů. Využívá se v nich energie pohybu soupeře, tedy soupeř je vychylován ve směru svého pohybu, přičemž je důležité brát v úvahu držení jeho hlavy. Předkloněný soupeř se snáze hází vpřed, zakloněný vzad.

Směr vychýlení

Soupeře lze snáze vychýlit, jestliže stojí. Soupeř, který je ve stálém pohybu, se nevychyluje snadno, neboť okamžik k zaútočení trvá jen několik zlomek sekundy a je nutné jej vytušit.

Nejvýhodnější směr vychýlení je kolmo na spojnici soupeřových chodidel.

Nástup - cukuri

Nástup do chvatu je přemístění toriho do takové polohy, z níž může ukeho snadno hodit. Nástup do chvatu se provádí v okamžiku, kdy je uke vychýlen a tori má tak nejvýhodnější postavení k provedení zvoleného porazu, přičemž stále pokračuje ve vychylování ukeho.

Hod – kake

Hod je poslední fází chvatu, při níž uke padá ve směru vychýlení. Přirozeně vyplývá ze správně provedeného kuzuši a cukuri. Při hodu pracuje tori celým tělem plynule a v souladu se směrem pohybu vychýleného ukeho. Musí tedy zapojit všechny svaly v jediném okamžiku do správného směru hodu.

Zásady pro správné provádění chvatů porazů (Lorenz, 1991)

- 1) Snaž se udržet vzpřímený postoj.
- 2) Tělo měj uvolněné, soupeř nevycítí tvé pohyby.
- 3) Pohybuj se rychle, plynule a měkce, kolena měj mírně ohnutá, chodidla na šíři ramen.
- 4) Při vychýlení soupeře vycházej z práce celého těla.
- 5) Vychyluj soupeře vodorovným tlakem nebo tahem.
- 6) Při hodu měj soupeře stále přitisknutého ke svému tělu, aby jej mohl stále kontrolovat a bezpečně jej dovedl k zemi.
- 7) Nesnaž se o chvat bez vychýlení a správného nástupu.

5.1.1.1 GOŠI WAZA

Techniky goši waza mají význam pro rozvoj obratnostních a silových schopností, zvláště výbušné síly dolních končetin. O významu pro taktiku lze hovořit až v pokročilejších formách jeho užití. Cvičení má význam pro zvýšení sebehodnocení, zvláště u fyzicky slabších žáků. Efektivita cvičení může být vysoká zvláště v případě opakovaných nástupů s nadzvedáváním soupeře, i při rychlejší rytmiizaci těchto nástupů. Kratší série rychlých nástupů působí kladně na rozvoj rychlostních schopností a výbušnou sílu, delší sériemi je možné rozvíjet i vytrvalostní schopnosti rychlostního charakteru a silovou vytrvalost.

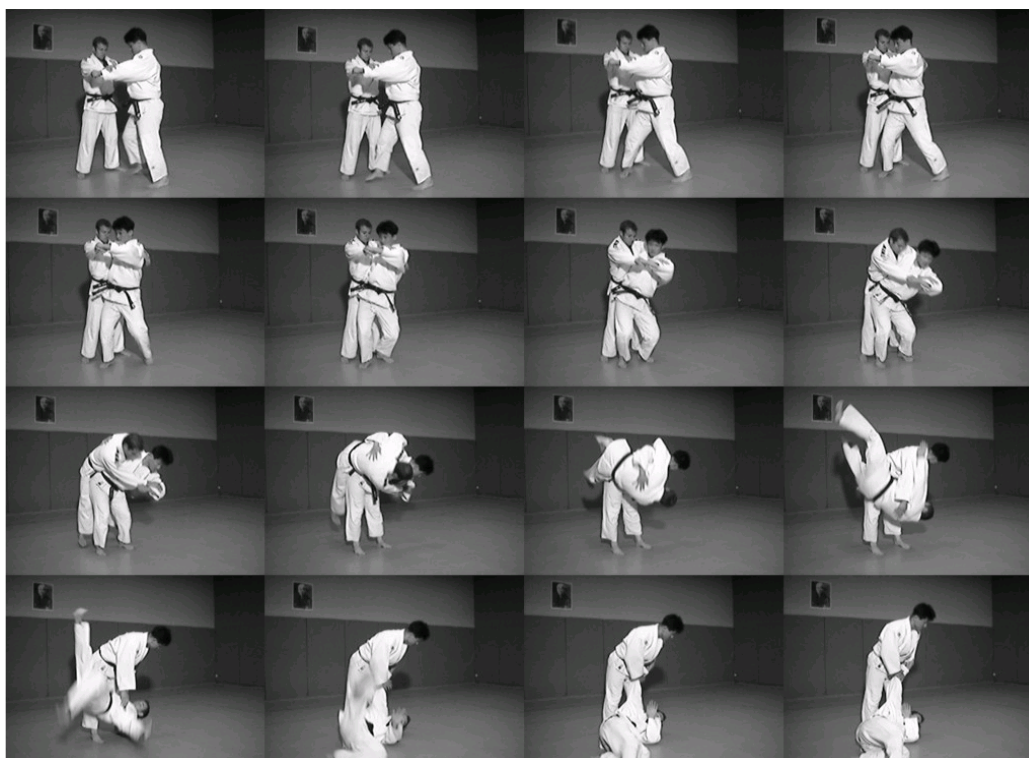
Po základní zvládnutí techniky je cvičení bez hodů zcela bezpečné a je možné ho zařazovat na jakémkoli podkladu, a to jak v průpravném cvičení (lze manipulovat i s rychlými a častými nástupy), tak v závěru vyučovací jednotky, kdy učitel používá spíše pomalé nástupy do chvatu s nižší frekvencí. Cvičení s hody vyžaduje měkký podklad, dostatečnou vzdálenost mezi dvojicemi žáků, perfektně zvládnuté pády a dvojice žáků s přibližně stejnou tělesnou hmotností.

O GOŠI

Ogoši je jeden ze základních chvatů v judu. Technika nástupu do chvatu je současně použitelná i u některých dalších porazů.

Technika provedení

Tori vychýlí soupeře vpřed, provede obrat zády k němu se současným podřepem (obě dolní končetiny má mezi ukeho dolními končetinami). Hod uskuteční napnutím kolen a prací pažemi. S výjimkou vychýlení objímá ukeho pravou paží kolem pasu.



(Obr. 10 zdroj: www.judo.ethz.ch/framestek.html)

Nácvik techniky nástupu

Pro rozvoj techniky nástupu je možné provádět nástupy opakovaně ve dvojicích bez vzájemného úchopu. Žáci zvyšují dovednost v pohybech dolních končetin a při nácviku chvatu se mohou soustředit na další části těla. Žáci nacvičují nástup nejprve do stoje, poté do konečné polohy dolních končetin v podřepu.

Vychýlení ukeho přímo vpřed se provádí tahem obou paží. Tori vykročí pravou vpřed dovnitř před pravou dolní končetinu ukeho. S vykročením pokrčí kolena, na vykročené dolní končetině se otáčí vlevo.

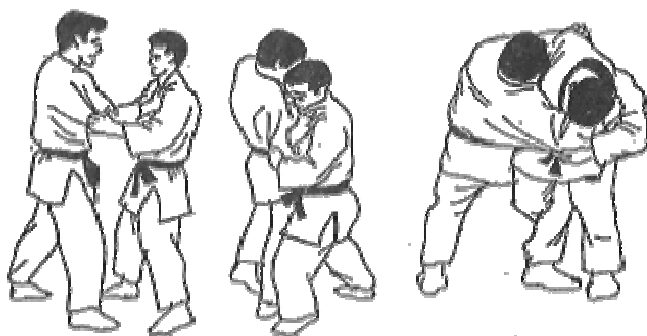
Levá paže toriho táhne vodorovným obloukem vlevo vzhůru a pravá paže přehmátne na pas házeného (objímá kolem beder). S prohloubeným postojem se tori otáčí zády k ukemu. Během obratu nesmí být porušeno vychýlení ukeho. Proto tori nesmí přerušit tah levou paží, rovněž pravou paží si ukeho tiskne na svá záda.

Po obratu je uke v kontaktu s toriho kyčlemi a částí zad. V této chvíli tori energetickým napnutím kolen a mírným předklonem hází ukeho do pádu přímo před sebe.

Tori nesmí během chvatu přenést hmotnost na své paty. Zrušil by tím vychýlení ukeho a sám by se dostal do polohy, z níž může být snadno hozen. Jistota a lehkost provádění porazu se zvýší, pokud tori v poslední fázi chvatu, kdy uke začíná padat k zemi, posune pravou dolní končetinu vzad a vytočí ji chodidlem mírně ven. Tím uhne svým bokem z dráhy ukemu (který má více místa pro pád) a zároveň získá stabilnější postoj. Předčasné soustředění na tento detail, ale může způsobit nepřesnost jiných prvků nástupu, a proto se jím zabýváme až po zvládnutí celého nástupu.

5.1.1.2 AŠI WAZA

O soto gari



Obr.11 zdroj: www.judo-ch.jp

Tori a uke stojí v pravém postoji.

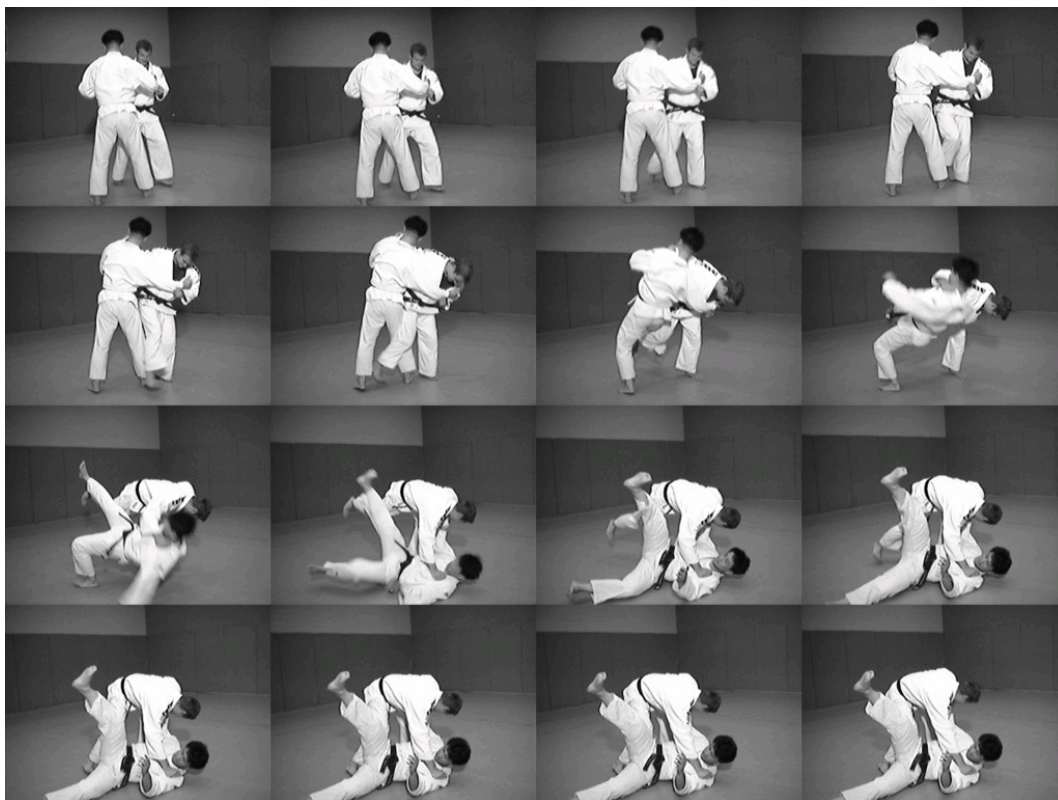
Tori tlakem pravé a tahem levé paže vychýlí soupeře vpravo vzad, současně vykročí levou nohou na úroveň ukeho pravé nohy.. Rychle dosáhne kontaktu pravým bokem se soupeřem a přednoží pravou nohu, kterou pak prudce podráží pravou nohu ukeho.

Důležité body:

1. Tori nastupuje do chvatu skokem na nohu ohnutou v koleni - obr. 2, přičemž celé tělo je nakloněno vpřed, brada je přitažena k hrudníku.

2. Při hodu se tori hluboce předklání - obr. 3, přičemž podrážející noha směřuje vzhůru. Prsty podrážející nohy jsou napnuté.

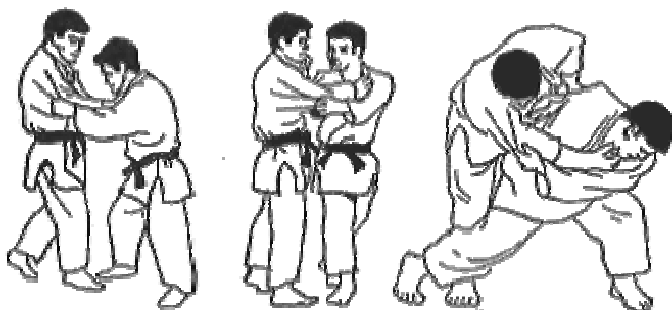
3. Jestliže tori nastoupí do chvatu v záklonu a bez správného vychýlení, může být snadno hozen stejným chvatem.



(Obr. 12 zdroj: www.judo.ethz.ch/framesetek.html)

5.2.3 TE WAZA

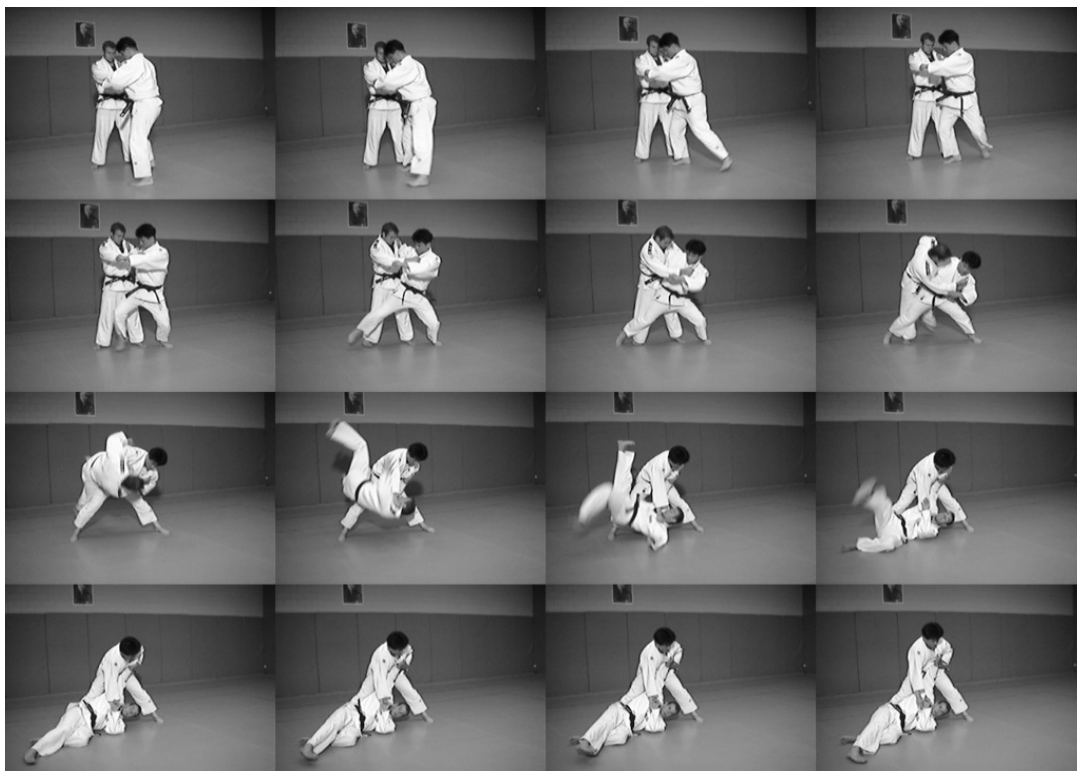
Tai otoši



Obr.13 zdroj:www.judo-ch.jp

Technika provedení

Ze základního postoje proti sobě, tori posune pravou nohu k ukeho pravé dolní končetině a tahem levé paže šikmo vzhůru a tlakem pravé paže ze strany do ukeho hrudníku vychyluje ukeho vpravo vpřed. Poté přesune levou nohu vně ukeho levé nohy (přenesení na ní váhu) a ihned nato vykročí pravou před ukeho pravou a snižuje se do podřepu na levé. Pokračujícím tahem levé paže a tlakem pravé ze strany do hrudníku hodí tori ukeho přes svoji napnutou pravou nohu vpravo vpřed.



(Obr. 14 zdroj: www.judo.ethz.ch/framestek.html)

6 VYUČOVACÍ JEDNOTKA

Na závěr své práce jsem se rozhodl napsat a ukázat jednu přípravu na vyučovací jednotku Judo pro žáky I. prvního stupně.

Předmět: Judo

Skupina: 4.C

Počet: 20 žáků

Cíl hodiny: Ukemi – pád vzad

Pomůcky: gymnastické žiněnky, švihadla

Část hodiny	aktivita	cvičení	čas
Průpravná část (rušná)	Hry	Minové pole, Propast.	5 min.
	Rozcvička	protažení, kloubní pohyblivost	7 min.
	Akrobacie	všechny druhy kotoulů	5 min.
Hlavní část	Pád vzad	Průpravné cvičení: kolébka na zad, úhozy	10 min.
		Pád ze dřepu	5 min.
		Pád z podřepu	5 min.
Závěrečná část	přetlaky	Přetlak vsedě zády k sobě	2 min.
	hra	stahovaná	4 min.
	zhodnocení	Pochvala (motivace)	2 min.

(Tab.1 přehled cvičební jednotky)

7 ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo popsat metodiku nácviku juda na ZŠ tak, aby i učitelé, kteří judu nerozumí mohli zde popsané cviky učit a žákům to přinášelo radost. Vzhledem k možnostem ZŠ jde spíše o obohacení výuky a seznámení s něčím novým, než o trénování juda jako sportu. Samozřejmě je možné vyučovat judo na ZŠ v rámci volitelného kroužku, ale i zde by byla metodika nácviku úplně stejná, jen by se dala ještě více rozšířit.

Shánění informací bylo celkem náročné, neboť v českém jazyce mnoho knížek o metodice juda nevyšlo a pokud už nějaké vyšly, tak pouze v malém počtu výtisků a lze je jen velmi těžko sehnat. Tímto bych ještě jednou chtěl poděkovat všem, kteří mi s prací pomohli ať už svými dlouholetými trenérskými zkušenostmi nebo zapůjčením nějaké literatury.

Pro lepší orientaci jsem se rozhodl rozdělit cvičení na dvě kapitoly, a to pro 1 a 2 stupeň a pro cviky pouze pro 2 stupeň vzhledem k jejich náročnosti. První kapitolu zaměřenou na průpravná cvičení, pádovou techniku a boj na zemi je vhodné zařadit do škol již v mladším školním věku, kdy se děti seznamují s dalšími tělesnými cvičeními a zde popsané cviky jim mohou prospět ve zvládání složitějších pohybových vzorců. Pokud se tak nestane, tak není problém tuto kapitolu zařadit až v období druhého stupně a druhou kapitolu nechat jen pro velmi nadané žáky jako rozšiřující učivo.

Závěrem se dá říci, že popsat metodiku nácviku juda je práce na několik knih, a proto jsem se v této diplomové práci zaměřil jen na základní techniky juda, které jdou bezpečně provádět v rámci školní tělesné výuky nebo volitelného kroužku juda v podmínkách základní školy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní:

1. ATSKEVICH, A.. *Russian judo*. Photo by David Finch. London : Ippon Books, 1999. 92 s. ISBN 1-874572-46-1.
2. BARTÍK, P. *Vliv úpolových cvičení a úpolových hier na funkčnú zdatnosť organizmu detí mladšieho školského veku*. In: *Využití pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách. Sborník z vedeckého seminára úpolů*, Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. s. 31-44.
3. ĎURECH, M. a kol. *Úpoly*. 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1993. 74 s. ISBN 80-223-0500-6
4. ĎURECH, M. *Význam úpolov v školskej telesnej výchove*. Telesná výchova a šport, 1994, č.4. s. 2-4.
5. FOJTÍK, I. *Úpoly ve školní tělesné výchovy* 1. vyd. Praha: UK, 1984. 142 s.
6. FOJTÍK, I. *Úpoly : pro 5. až 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 42 s. Edice Metodické příručky [SPN]. ISBN 80-04-24420-3
7. HOARE, S. *The A-Z of judo*. Photo by David Finch. London : Ippon Books, 1994. ix, 192 s. ISBN 1-874572-70-4.
8. KANO, J. *Kodokan judo*. 1st pbk. ed. Tokyo : Kodansha International, 1994. 264 s. ISBN 4-7700-1799-5.

9. KOSAKA, M, *Kosen judo*. Japan : Quest, 2005. 1 DVD (55. ISBN 4-87389-812-9.
10. LORENZ, V. Judo: technika chvatů v postoji. 1.vyd.Praha: Olympia 1991. 78 s. ISBN 80-7033-075-9.
11. MIFUNE, K. *The canon of judo :classic teachings on principles and techniques*. Translated by Françoise White. 1st ed. Tokyo : Kodansha International, 2004. 224 s. ISBN 4-7700-2979-9.
12. MŠMT, *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005. 126 s. ISBN 80-87000-02-1
13. REGULI, Z. *Úpolové sporty*. 1. vyd. Brno: MU FSpS, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8
14. ROUBÍČEK, V. *Základní (průpravné) úpoly*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 108 s
15. SCHÄFER, A. *Judo*. 1.vyd. České budějovice: Kopp, 2007. 128 s. ISBN 978-80-7232-327-2.
16. SRDÍNKO, R. Vachun Michal, Judo : technika vybraných chvatů a technik. 1. vyd.Praha: Olympia 1984. 125 s.
17. SRDÍNKO, R. Malá škola juda. 1. vyd. Praha: Olympia 1986. 95 s.
18. YAMASHITA, Y. *The fighting spirit of judo :the technique and spirit to win*. [London] : Ippon Books, 1993. 208 s. ISBN 1-874572-15-1.
19. ZÁTROCH, D. Judo: od bieleho po čierny opasok. 1. vyd. Bratislava : Ipon spol s.r.o 1999. 157 s. ISBN 80-900511-0-3.

Internetové:

20. *ASVZ Judo* [online]. 2005, 2010- 03-01 [cit. 2010-3-8]. Judo manual. Dostupné z WWW: <judo.ethz.ch>.

21. *Judo channel* [online]. 2009 [cit. 2010-03-15]. Judo fundamentals. Dostupné z WWW: <judo-ch.jp>.

22. KALOUS, R. *Český svaz judo* [online]. 2009, 2010- 01-27 [cit. 2010-02- 10]. Český svaz judo. Dostupné z WWW: <czechjudo.cz>.

23. *Kodokan Judo* [online]. 2007, 2009- 01-03 [cit. 2010-01-25]. Gokyo waza. Dostupné z WWW: <kodokan-judo.cz>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Kolébka vzad	33
Obrázek 2: Úhozy z kolébky	35
Obrázek 3: Úhozy s dopomocí ve dvojicích.....	36
Obrázek 4: Pád stranou skulením	39
Obrázek 5: Pád vpřed kotoulem pře pravé rameno	42
Obrázek 6: Hon kesa gatame	56
Obrázek 7: Kuzure kesa gatame	59
Obrázek 8: Uširo kesa game.....	59
Obrázek 9: Kata gatame	60
Obrázek 10: O goši	65
Obrázek 11: O soto gary	67
Obrázek 12: O soto gary – fáze.....	68
Obrázek 13: Tai otosi	69
Obrázek 14: Tai otosi – faze	70

